



—:प्रकाशक:—

रमणीकलाख गीरधरलाख मोदी.
जेम. जे.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૬૩૦ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ટુ રૅવૅદ્ય

વિષય ડુ : ૪ : ૪ : ૪

ગૃહવૈધ.

(વૈદ્યશાસ્ત્રી પં. મુરારિની પ્રસ્તાવના સાથે)

એક અનુભવી વૈદ્યના અનુભવો,

સર્વ હક સ્વાધીન.

પ્રકાશક,

આર. જી. મોદી એમ. એ.

સુરત.

મુદ્રિત રૂ. ૦-૬-૦

ગ્રામીણ વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ
૧૦૬૩૦

ક્ર. ૪૬

મુરત, ચૌટાના પૂર્વ ઉપર ટાંકી પાસે આવેલા
“ શંકર ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં નારાયણરાવ
લક્ષ્મણરાવ નીકળે છાપ્યું.

લક્ષપૂર્વક વાંચજો અને વંચાવજો.

સંસારમાં દરેક મનુષ્ય આરોગ્ય ઇચ્છે છે; વ્યાધિના પંખમાં ફસવું કોઈનેપણ ગમતું નહિ હોય; પરંતુ પ્રારબ્ધવશાત્ વ્યાધિ પોતાનો પ્રચાર કરેજા જાય છે. ‘શરીરં વ્યાધિમંદિરમ્’ એ સૂત્ર અનુસાર શરીર વ્યાધિનું ઘર છે અને જ્યાં સુધી વ્યાધિરૂપ શત્રુ એ ઘરને છોડી ચાલ્યો જતો નથી ત્યાં સુધી મનુષ્યને સંસાર અધારો લાગે છે, સંસારના અનેક પદાર્થો અર્થોગ્ય ઢિંવા નીરસ થઈ પડે છે અને તેને જીંદગીનો આનંદ નથી આવતો.

‘શરીરમાયં સ્વલુ ધર્મસાધનમ્’ શરીર જીવનના ઇચ્છ્યો પૂરા પાડવાનું પ્રથમ સાધન હોઈ તેને નિરંતર તંદુરસ્ત રાખવાની પ્રત્યેક વ્યક્તિની ફરજ હોય. પથ્ય, ઔષધોપચાર અને સહચાર એ ત્રણ સાધનો એવાં છે કે જેથી મનુષ્ય પોતાના

શરીરને કાંપા વખત સુધી ટકારી શકે છે. આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલા ઉપચારો અથવા કોઈપણ વૈદ્ય જણાવેલા ઔષ્ધોની સફળતા નિયામક પદ્ય પરજ આધાર રાખે છે. ‘મોન રોગમયમ્’ રોગની ઉત્પત્તિ ભોગમાંથી થયેલી છે. આપરથી એમ નથી એમ જવાનું કે સંસારના સર્વે ભોગ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો કે જેથી રોગની ઉત્પત્તિજ ન થાય પરંતુ નિયમ એ છે કે સર્વે પદાર્થોનો વિવેકપૂર્વક ઉપભોગ થાય તોજ આપણે આરોગ્ય જાળવી શકીએ. કોઈ પણ પદાર્થ અનિશ્ચ પ્રમાણમાં સેવામાં આવે તો તે અવશ્ય નુકસાન કરે; પરંતુ તેજ પદાર્થ જો યોગ્ય પ્રમાણપૂર્વક સેવામાં આવે તો શરીરનું આરોગ્ય વધે છે.

આ પુસ્તકને વાંચી ખૂણામાં ફેંકી દેતા ના. તમારા બાઇ માંડુઓને, મિત્રભાઈમધોને, આડેસાં ખાડોશીઓને પણ ઉપયોગી થઈ પડે એમ કરજો. અંદરના ઉપચારો શુદ્ધભાવનાથી અજમાવ્યા

વિના રહેતા નહિ. અજમાવશે તો કાંઈક જાણુ-
વાનું મળશે. તમારા દેશની ઔપચિંચીજ તમને
લાગુ પડશે, સાત સમુદ્ર પારથી જની આવેલી
જાલકદાર બાટલીઓ નહિ. ઔષધ તૈયાર કરવામાં
મહેનત પડે તો ગભરાતા નહિ. ઘરમાં ગૃહિણીને
તેમજ અન્ય સ્ત્રીવર્ગને આ ઉપચારો ગતાવવાનું
ચૂકશે નહિ.

પ્રકાશક,

આર. જી. મોદી એમ. એમ.



ગુજરાતી ભાષામાં વૈદ્યકના ઉપયોગી પુસ્તકો ગણ્યા માંદ્યાજ પ્રસિદ્ધ થયાં છે, તેમાં પણ સામાન્ય જનસમુદાયને સરલતાથી ઉપયોગમાં આવે તેવાં પુસ્તકો તો અપવાદ રૂપેજ છે. અંગ્રાણી, હિંદી અને મરાઠી સાહિત્ય તરફ નજર નાખતાં જણાય છે કે ઉપલક્ષ નજરે ક્ષુલ્લક જણાતાં પણ અતિશય ઉપયોગી દેશી ઓસડીઓ, જડી બુટીઓને લગતાં નાનાં મોટાં પુસ્તકોથી પણ વચિત નથી. સાહિત્ય ક્ષેત્રમાં એટલું એ ક્ષત નથી આપણે ત્યાં પરિશ્રમ વેડી મોટા પૂરમાં પુસ્તકો તૈયાર કર્યાં પણ સામાન્ય બુદ્ધિના લોકોને કે જેને માટે જ ખાસ લખાયેલાં છે તેવા સમુદાયને ચોક્કસ ખામીઓને લીધે જ્યવહારમાં ઉપયોગી થએલાં જણાયાં નથી. ઔપધીની બનાવટ, તેની માત્રા અને તેને માટે રાખવાની સાવચેતી આ ત્રણ બાબતોનો જ્યાં લગી ખુલાસો કરવામાં ન આવ્યો હોય ત્યાં સુધી શસ્ત્રીય અભ્યાસ રહિત મધ્યમ કોટિના

વૈદ્યાને ઉપયોગી થઇ પડે, સામાન્ય લોકોને તો નહિજ.

ધર રાખુ અનુભવિ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના પરલોક પ્રયાણની સાથે, હૈમના પરંપરાથી પ્રાપ્ત અનુભવેલા ધરગથુ ઓસડીયાં, અકસીર દુયકાઓનો પણ ગુર્જર સમાજમાંથી લોપ થવા લાગ્યો; સાર પડીના ગૃહપતિઓ અને ગૃહિણીઓ પોતેજ શુદ્ધક અને નશ્વરા ગણી તિલાંજલિ આપેલા દ્રવ્યોમાંથીજ તૈયાર થયેલી બહુમત્ય (?) ઔષધીઓ વાપરનારા ડોક્ટરોં અને વૈદ્યોના મોટા ખીલો ચુકવવામાં ગૌરવ માનવા લાગ્યાં, અને સાથે મધ્યમ વર્ગ અને ગરીબ વર્ગના લોકો પણ દેખાદેખી અને ધરગથુ પણ સંગીન લાભદાયી પ્રયોગોના જ્ઞાનના અભાવે એ પ્રવાહમાં તણાયાં.

આવી પરિસ્થિતિની વચ્ચે, સાંતાક્રુઝ ગુરુ-કુલના માજી આચાર્ય રા. રમણિકલાલ મોદી જેવા

વિદ્વાન ગૃહસ્થે લોક કલ્યાણની લાગણીથી પ્રેરાઈ,
 ગરીબ અને તવગરને એક સરખી રીતે ઉપ-
 યોગી થાય તેવા શાસ્ત્રસિદ્ધ અને અનુભવી
 પ્રયોગોનો સંગ્રહ કરી, આ નાનકડા સુંદર પુસ્તકના
 સંપાદનથી ગુજરાતી બાપાના વૈવક સાહિત્યમાં
 વધારો કર્યો છે. ગુર્જર સમાજ આ પુસ્તકને
 સાદર સ્વીકારી સંપાદકનો શ્રમ સફળ કરશે એવી
 અમ્મશા સાથે વિરમીશ

સાંતાકૃષ્ણ, } વૈદ્ય મુરારિલાલજી વ્યાસ.
 તા. ૧૯-૨-૨૩



ગૃહવૈધ.

૧ અર્શ (હરસ) :—હરડેની છાત્ર ૨ ટાંક, જૂનો ગોળ ૫ ટાંક લઈ, એ બન્નેનું પાણી થોડા વખત સુધી નિયમિત રીતે પીવાથી અને ઉપર ગાયત્રી હાથ પીવાથી મસાનો નાશ થાય છે. ચૂનો, સાજીખાર, ખડીઓખાર, મોરચુચુ એ ચીજો સમાન લઈ લીંચુના રસમાં ત્રણ દિવસ બીંજવી, છુંદી મસાપર લગાડવાથી ધણેજ ફાયદો થાય છે.

૨ અર્શ :—આદુ તોલા ૪ લઈ ક્વાથ (કિકાજો) કરી પીવાથી હરસનો નાશ થાય છે. લળદરના ગાંડીઆને થોરના દૂધના ૭ પુટ દઈ તે ગાંડીઓ ધસી મસા ઉપર લેપ કરવાથી હરસ મટી જાય છે.

૩ અંજીર્ણ:—સિંધાલુણ તોલા ૧; પીપરી મૂળ તોલા ૨; પીપર તોલા ૩; ચવક તોલા ૪; ચીવક તોલા ૫, સુંદ તોલા ૬, અને આળદરડે તોલા ૭ એ સાને વસ્તુઓ મેળવી, ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ ફક્ત થોડા દિવસ સવાર સાંજ જોગ પે વખત પાથી અડધા તોલા સુધી ખાવાથી ગમે તેવું અંજીર્ણ હોય તોપણ નાશુદ થાય છે.

૪ અંજીર્ણ:—પીપર, મરી, સુંદ આ ત્રણે વસ્તુઓ સમભાગે લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી, દરરોજ સવારે અને સાંજે પા તોલા જોટલું ખાવાથી અંજીર્ણ, આફરો તેમ પેટનો દુખાવો મટે છે.

૫ અંજીર્ણ:—અનમો, જીર, પીપર, મરી, શાહજીર, સિંધાલુણ, સુંદ, લીંગ શેડેલી આ આઠ વસ્તુઓ સરખે ભારે લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ ફક્ત થોડા દિવસ સુધી દરરોજ ભોજન પછી અડધાથી

પોણા તોલા સુધી લેવાથી સખતમાં સખત અજીર્ણ, આક્રોષ પેટનો દુખાવો તથા બદહજમી નાબુદ થાય છે.

૬ અજીર્ણ:—નમક મુલેમાની, પંચખાર, હરડાં, બેડાં પીપર, સુંઠ, મરી એ સાત વસ્તુઓને સરખે ભાગે લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવી ઉપર પ્રમાણે લેવાથી અત્યંત ફાયદો થાય છે.

૭ અતિસાર:—ગજો, અતિવિપની કળી, ઈંદ્રિજવ, મોથ, કરીઆતું અને સુંઠ એ વસ્તુઓ આઠ તોલા લઈ ચાર દિવસ સુધી ક્યારેય બનાવી પીવાથી અતિસાર દૂર થઈ શકે છે.

૮ અતિસાર:—અપ્રીણ અને કેસર આ બંને ચીજો બરાબર લઈ તેની મધની અંદર ચોખાના જેવડી ગોળી બનાવવી. આ ગોળી સવારે તથા રાતે એક એક લેવાથી સખતમાં સખત અતિસાર ધણી જોડા સખતમાં નાબુદ થાય છે.

૬ અરુચિ:—ખીજોરાના ફળના ગર્ભમાં થી તથા સિંધવ નાખીને ખાવાથી અરુચિનો નાશ થાય છે.

૧૦ અવાજ બેસી જવો:—બ્રાહ્મી, લીંડી પીપર, મોટી દરડેની છાલ, અરકુસો એ દરેક એક વાલ લઈ કપડાંદ કરી દિવસમાં ચોકખા મધ સાથે એક વાલ લેવાથી અવાજ ખુલી જાય છે.

૧૧ અવાળુ ચઢી આવવા:—અવાળુ ચઢી આવ્યા હોય, ઘાંતની નાચેનો ભાગ સૂજી આવ્યો હોય, મોઢું આવ્યું હોય અથવા મોઢામાં અને જીભમાં છાલા પડ્યા હોય તો ફટકડીના ઘસૂનીના કોમળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨ અશક્તિ:—બહુ ફળી અરધા તોલાથી એક તોલો દૂધની સાથે પીવાથી અશક્તિ, કમરનો દુખાવો, કળતર અને નબળાઈ નાશ પામે છે.

૧૩ અશક્તિ:—બદામ ૧૦ થી ૧૫ રાત્રે જાગ્રીમાં બીજવી સવારે ફસરત કર્યા પછી ખાવી.

૧૪ અશક્તિ:—નવટાંક બાફેલા ચણા સવારે નિયમિત ખાવથી શરીરમાં ખૂબ કૌવત આવે છે.

૧૫ અળાધ:—શીખંડ ખાવાથી અને સુખડનો લેપ કરવાથી તેમજ ઠંડા પાણીથી દરરોજ સ્નાન કરવાથી અળાધ દૂર થાય છે.

૧૬ અળાધ:—ચણાનો લોટ થોડો લઈ ઠંડા પાણી સાથે મેળવી પાતળો કરી શરીર પર ચોપડવો. સૂકાઈ ગયા બાદ ઠંડા પાણીથી ન્હાવું. અળાધ નરમ પડી જશે.

૧૭ અળાધ:—દાડમનું મુળીઉં, ૭૩, સાકર, ચુલાળના ઝાડનું મૂળ, અને ધાણા-એ સઘળી ચીજો સમાન બામે લઈ અધકચરી ખાંડી પાણી શેર ૦૧ માં રાતે પલાળી રાખી સવારે તે પાણી ખાળી પી જવું જેથી અળાધ મટી જશે.

૧૮ અમ્લ પિત્ત:—કરીઆતું, લોંબડાની અંતર હાથ, ત્રિફળાં (દરડાં, બેડાં, આમળાં), પટોળ, અરડૂસી, ગજો, પીતપાપડો, ભાંગરો એ

ઔષધોનો ક્વાથ કરી નવ નાંખી પીવાથી
અમ્બપિત્તનો નાશ થાય છે.

અંખના ખીડા:—અંખના ખીડા અથવા
તાપોડીઆં ઉપર જીવતી બગા ફેરવવાથી ખીડા
અને તાપોડીઆં સારાં થઈ જાય છે.

૨૦ અંખની ખીડા:—અંખમાં થતી
ખીડા ઉપર અજમાની પોટલીનો રોક ફેરવવાથી
ખીડા દૂર પડે છે.

૨૧ અંખે આવતાં અધારાં:—ગોળ,
ધી અને સુંક આ ત્રણે ચીજો સાથે મેળવી
ખાવાથી અંખે આવતાં અધારાં થોડા દિવસમાં
દૂર થાય છે.

૨૨ અંખની ગરમી:—એળચીને ગુલાબ
જળમાં વાડી, અંખ બંધ કરી, પોપચાં ઉપર
થોપડવાથી તથા વારંવાર અંખ ઉપર ગુલાબ-
જળનાં પોતાં મૂકવાથી અંખની ગરમી
દૂર થાય છે.

૨૩ આંજણી:—તુવેરની દાળમાંથી લીસો દાણો લઈ તેને પાણીમાં ધસી આંજણી પર ચોપડવાથી કાયદો થાય છે.

૨૪ આંખ પર સોળે:—ઝેર કોચલો ધસી ચોપડવાથી સોળે ઉતરી જાય છે.

૨૫ આંખ ઉઠવી:—સરગવાના પાંદડાના રસને મધ સાથે મેળવી આંખમાં નાખવાથી વાયુ, પિત્ત અને કફથી ઉઠી આવેલી આંખો મટી જઈ તેજોમય થઈ જાય છે.

૨૬ આંખની દવા:—આંખાહલદર ૩. ૦ બાર, બોદર ૩. ૦ બાર, કુલાવેલી ફટકડી ૩. ૦ બાર, અપ્રીણ વાલર, લીંબુના રસમાં લોહાની કણીમાં નાખી ઉના કરી જોદાથી કુંટી આંખો પર ચોપડવાથી આંખો તદ્દન પુલ જોવી થઈ જાય છે.

૨૭ આંખો ઉઠી આવવી:—ચીમડના પીળાં ખી (મીંજ) કાઢી થાળી નીચે દેવતા રાખી

શેકવા અને વાટવા; વાટલી વખતે અંદર જરા
 વડાગરા મીઠાની કટકી તથા હાથનું ટીપું નાંખવું. •
 વાટીને કપડાથી બારીક યાળી નાખવું અને
 આંખમાં તેનું ભરણુ ભરવું. ત્રણ દિવસ સુધી
 આ મુજબ ભરણું ભર્યાથી આંખનું થોડી તુટી
 જાય છે અને આંખ સાદુ થઇ જાય છે ભરણુ
 હમેશાં રાત્રિના નવ વાગ્યા પછી ભરવું.

૨૮ આમવાતઃ—રાસના, ગજો, સુંદ,
 દેવદાર, દશમુળ, ઈન્દ્રિય, એ સઘળાનો ક્વાથ
 કરી તેમાં એરંડીયું ૧૦ માસા નાખી પીવાથી
 આમવાયુને તોડી નાખે છે; અથવા ગજો તથા
 સુંદનો ક્વાથ પણ આમવાયુને દૂર કરે છે.

૨૯ આતસઃ—પાણીમાં સાકર તથા મધ
 નાખી પીવાથી આતસ મટી જાય છે.

૩૦ આંગળીઓ તથા પગનો
 ધુમ્મશેઃ—ઝેર કાચલાને પાણીમાં ઉકાળી તેની
 હાલ કાઢી નાખવી અને ધીમાં તળવા. આ

ધીમાં તજેલા ઝેરક્રોચકા, અરીણ, મરી એ ત્રણે
 વસ્તુઓ સમભાગે લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ
 કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારે ફક્ત એક
 રતીમાર ખાવાથી આંગળાં, પગ તથા હાથનો
 ધુમ્મરો બંધ પડે છે અને શરીરમાં જલ્પણી
 કળતર દૂર થાય છે.

૩૨ આંબજ (આમણ):—કેવડાની જડ
 અથવા મુળીયાંને ખાંડી તેનો રસ કાઢી તેનાંથી
 એક ચમચો લઈ અને તેટલુંજ ચોખ્ખું ધી
 મેળવી મક્કમ બનાવી આંબજ ઉપર લગાડવાથી
 બહાર નીકળેલી આંબજ ચઢી જાય છે.

૩૨ આંચકી —કીર્તમાનના ખીનો ભૂકો
 ફક્ત એક રતીમાર થોડા દિવસ લેવાથી આંચકી,
 ખેચતાણ અને હીસ્ટીરીઆ મટે છે.

૩૩ આંચકી:—અરણીમૂળ, છોટાગોખર,
 છોટી ભોરીંગણી, ટેટુમૂળ, ઝીંમરીયો, ખાપરો,
 પી દવણ, બીલીમૂળ, મોટી ભોરીંગણી, શીવામુ-

મળ, સાલવણુ—આ ચીજો સરખે વજને લઈ
તેમાંથી બે તોલા લઈ બત્રીસ તોલા પાણીમાં
નાખી ઉકાળવું, જ્યારે આઠ તોલા પાણી બાકી
રહે ત્યારે ઉતારી લઈ તે પાણી ઠંડું કરી પી
જવું. આ મુજબ સવાર સાંજ દરરોજ બપોળે
તોલાને ઉકાળી પાણી પીવાથી આંચકા ધનુર
અને શુળને ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૩૪ આધારશીશી:—અરીસાની છાલને
પાણીમાં ધસી તે ધસારાને સુંધવું જેથી
આધારશીશી મટી જાય છે.

૩૫ આધારશીશી:—નગોડના પાન ત્રણ
લીલાં તથા શુદ્ધ હાંગ વાલ ૨ લઈ પાણી સાથે
વાટી કપડામાં પોટલી કરી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી
આધારશીશી મટી જાય છે.

૩૬ આધારશીશી:—ચારથી આઠ દિવસ
સુધી દરરોજ સવારે કાળી દ્રાક્ષને પાણીમાં
આખી રાત પલાળી તે પાણી દ્રાક્ષ સુકાંત

કપડામાંથી ગાળીને પીવાથી આધાસીથી તેમ
હમેશ દુખતું માથું મટે છે.

૩૭ આધાસીશી:—ઘોળા મરણીના
મૂળને ઘસી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધા-
સીશી મટે છે.

૩૮ એકાંતરીઓતાવ:—અરકુસી, પટોળ,
ત્રિકુળાં, દ્રાક્ષ, મરમાળાનીસીંગ, લીંબડાની અંતર
છાલ એ ઔષધો સરખા વજનથી લઈ ક્વાથ
બનાવી મધ અને સાકર નાખી પીવાથી તાવનો
નાશ થાય છે.

૩૯ એકાંતરીઓતાવ:—રતાંજલી, ધાણા,
સુંક, વીરણાવાળો, પીપર, મોચ એ ઔષધોને
સમાન લઈ દવા કરતાં ચાર ગણું પાણી લઈ
ક્વાથ કરી સાકર અને મધ નાખી પીવાથી
એકાંતરીઓ તાવ મટી જાય છે.

૪૦ ઓડકાર:—પીપર તોલા ૫ ને ઝીણી
વાટી કપડાંદ કરી રાખવી; તેમાંથી ૩ વાત્ર લઈ

એક ચમચા સાકરના પાણી સાથે સવાર સંજ
એ વખત લેવાથી ઓડકાર આવતા બંધ થાય છે.

૪૧ આક્રોશ—અજમે, ૭૧, પીપર,
મરી, શાહજીર, સુંઠ, સિંધાલુણ, હાંગ શેકેલી
એ સફળી ચીજોને બરાબર ભાગે લઈ ખાંડી
ખારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ અરધા
તોલાથી પોણા તોલા સુધી ખાવાથી આક્રોશ,
અજર્ણ, પેટનો દુખાવો તથા અપચો નષ્ટ થાય છે.

૪૨ આક્રોશ—પીપર, મરી, સુંઠ એ ત્રણે
વસ્તુઓને સરખે વજનને લઈ તેને ખારીક ખાંડી
ચૂર્ણ બનાવી દરરોજ પા તોલા ભાર ખાવાથી
આક્રોશ, અજર્ણ તથા પેટનો દુખાવો મટે છે.

૪૩ ઇન્દ્રિય જીહ્વાખ્ત—એલથી તોલો ૧,
રેવંચ્યુની તોલો ૧૦, સાકર તોલા ૪, આ ત્રણે
ચીજોને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણના
ત્રણ સરખાં પડીકાં કરી ત્રણ દિવસ સુધી
દરરોજ એક એક પડીકું ગાયના દૂધ શેર એક

સાથે પીતું આથી પીસામ પુષ્કળ છૂટે છે.
કોઈપણ જાનની ધાતુપુટ દવા શરૂ કર્યા પહેલાં
આ ઇન્દ્રિય જુલામ જરૂર લેવો જોઈએ.

૪૪ ઇન્દ્રિયનું વાંકું વળી જવું:—કોઈ
પણ કારણથી ઇન્દ્રિય વાંકીવળી જાય ત્યારે
આંધળી રતીભાર અરીણુ અને બે રતીભાર ચોખ્ખા
કપૂરની ગોળી કરી ખાવી. આ પ્રમાણે સવાર,
જપોર અને રાત્રિના એક એક ગોળી ખાવાથી
થોડા દિવસમાં ઇન્દ્રિય સીધી થાય છે.

૪૫ ઉંદરનું ઝેર:—જે જગ્યા ઉપર ઉંદર
કરડી મરેો હોય તે જગ્યા ઉપર ઉંદરની લીંડી
ચોપડવાથી જખમ જલદીથી રૂઝાય છે અને
ઉંદરનું ઝેર ચડતું નથી.

૪૬ ઉંદરના ઝેરથી બગડેલું લોહી:—
અકોલના લાકડાને ધસી પીવાથી ઉંદરનું ઝેર નાશ
પામે છે. ઉંદરના ઝેરથી બગડેલું લોહી સાફ થાય
છે અને ચાંદા બેસી જાય છે.

૪૭ ઉંદરના કરડવાથી પડેલાં ધારાં—

અકોલના લાકડાને ધસી ઉંદરનાં ધારાં ઉપર
ચોપડવાથી ધારાં જલદીથી રુઝાય છે.

૪૮ ઉંધ અપાવવી:—મદામની મીંજ તથા
દૂધીનાં બીજ સરખે ભાગે લઈ તે એ ચીજોના
વજન જેટલી ખસખસ લઈ ખૂબ ઝીણું વાટી
શેર ગા પાણીમાં ગાળી નાખવું. તેમાં એક
તોલો સાકર નાંખી સૂતી વખતે પીવું જેથી
ઉંધ આવે છે.

૪૯ ઉંદરવા:—ઉંદરકાનીનો રસ એકથી એ
તોલા દરરોજ સવારના પીવાથી ઉંદરવા ધણી
જલદીથી મટી જાય છે.

૫૦ ઉંદરી:—કચ્છર તોલા ૪, કુવાડીઆનાં
બી તોલા ૪, ગંધક તોલા ૪, હરતાલ તોલા ૪,
ટંકણુ તોલા ૨, બાખચી તોલા ૨, મનશીલ તોલા
૨, મોરથુથુ તોલા ૨, આ સઘળાને ખાંડી બારીક
કરી અંદર ઘીંજીનો રસ નાખી શેપ કરવો. આ

લેપથી ઉંદરી તથા દાદર થોડાજ દિવસમાં મટી જાય છે.

૫૧ ઉંદરી:—હાથી દાંતના બ્હેરની બસ્મ, ગાડરનું દૂધ અને રસવત્તનો લેપ કરવાથી કુદરતી વાળ ઉગવાનો જ્યાં સંજાવ નથી ત્યાં વાળ ઉગે તો પછી તાલ પડેલા સ્થળે તુરત ઉગે એમાં જરા શંકા લેવાનું કારણ નથી.

૫૨ ઉંદરી:—ગોખરૂં તલનાં ફૂલ, અને ઘી તથા અંધ સરખાં લઈ માથા ઉપર લેપ કરે તો ઉંદરી મટી જઈ નવા વાળ મારી રીતે આવે છે.

૫૩ ઉંદરી:—અરીણને લીંબુના રસમાં મેળવી ઉંદરી તથા દાદર ઉપર લગાડવાથી ઉંદરી તથા દાદર મટી જાય છે.

૫૪ ઉદાસી:—અરડુસી, પીપર, આહી, વજ, અને હરડે એ પાંચે ચીજોને સરખે વજને લઈ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી—એ ચૂર્ણને સવાર સાંજ ૦, ૦ તોલાબાર ખાવાથી મનની ઉદાસી મટે છે તથા મન અતિ આનંદમાં રહે છે.

૫૫ ઉંચરસ:—સાકર તોલા ૧૬, વાંસકપૂર તોલા ૮, ખીપર તોલા ૪, એળચી તોલા ૨, તજ તોલા ૧ એ પ્રમાણે વજન લઈ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ એ ત્રણ વખત એ આનીથી પાવત્રીબાર સુધી મધમાં લેવાથી દરેક ગ્નની ઉંચરસ, દમ, બડખામાં પડતું લોહી અને પડખામાં નીકળતા શૂળ વગેરે દરદોમાં પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે. અનાજ પણ જલદી પચે છે.

૫૬ ઉંચરસ:—અજમોવાલ ૧૬ (તોલા ૧૧) સિંધાવુણ વાલ ૮, આકડાના રવઘડા વાલ ૪, અરીણ વાલ ૧, આ ચારે વસ્તુને અરાબર મેળવી એક એક વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારે તથા રાત્રિએ સુતી વખતે એક એક લેવાથી ઉંચરસ તથા હાડી ઉંચરસ એમી જાય છે. દમને ફાયદો થાય છે અને રક્તપિત્ત મટી જાય છે.

૫૭ ઉધરસ:—જેડીમધના શીરાનો કટકો મોઢામાં રાખી તેનો રસ ઉનારવાથી ઉધરસ તેમ દાલી ઉધરસ મટે છે.

૫૮ ઉધરસ:—ખાવાના પાનમાં સિંધા-લુણની કટકી નાખી મોઢામાં રાખી રસ ઉનારવાથી ફાયદો થાય છે.

૫૯ ઉધી (ઉધાક):—કપડા અથવા ચોપડીઓનો ઉધી અથવા ખારીક જંતુઓથી નાશ થતો અટકાવવા કપડા તેમ ચોપડીની અંદર ફાળી જુરી છાંટવી.

૬૦ ઉનવા:—તકમરીઆ તોલા ૨, સાકર તોલા ૪, પાણી તોલા ૨૮ આ ત્રણે ચીજો તથા કલાક સુધી પલળવા દેવી. પત્રજ્યા પછી તે પાણી પીવાથી ઉનવાની બળતરા શાંત થાય છે.

૬૧ ઉનવા:—બળદાણા અથવા બહુકળી એક તોલો લઈ પાણીમાં પલાળી પીવાથી ઉનવા પ્રમેહ (પરમો) તથા તણખીઆની બળતરા શાંત થાય છે.

૬૨ ઉપદેશ:—આંકડાનું મૂળ તોલો ૦૫, અલો તોલ ૪, લીમડાની અંતર બાલ તોલ ૪, આ ત્રણે ચીજોને સુકવી તેને ખાંડી બાગીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારના પા તોલાબાર ખાવાથી ઉપદેશ, શરીરમાં લોહીનું બગડી આવતું, શરીર ઉપર ચાકાં વગરેનું ઉઠી આવતું તથા ખરજવા, ગુમડાં વિગેરે થઇ આવે છે તેને ફાયદો કરે છે.

૬૩ ઉપદેશ:—કીડામાર બારીક પા તોલાથી અડધા તોલા સુધી લેવાથી ઉપદેશ બેસી બંધ છે.

૬૪ ઉલ્લટી:—ગુલસીના ૦૧ ભાર રસમાં બેઆનીભાર ગોખીચંદન મેળવી પીવાથી ઉલ્લટી મટી બંધ છે. એક વાર પીવાથી ન મટે તો બીજી વાર પીવી.

૬૫ ઉલ્લટી:—કીડામારને પાણીમાં વાટી પીવાથી ઉલ્લટી બંધ થાય છે. તજ આવવાથી પણ ઉલ્લટીને ફાયદો થાય છે.

૬૬ ઉલટી:—એ તોલા વરીઆળીની પોટલી રાખી મૂકવી. સાદું પાણી પીવાને બદલે આ પાણી પીવાથી ઉલટી બેસી જાય છે.

૬૭ ઉલટી:—એલચી તોલો ૧, મોથ તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૦૧, પીપર તોલો ૦૧, રતાંજળી તોલો ૦૧, રાજ તોલો ૦૧, લવીંગ તોલો ૦૧, આ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી ત્રણથી ચાર વાલ લેવાથી ઉલટી આવતી બંધ થાય છે.

૬૮ કખવો:—૬૮૧ ત્રણથી ચાર દિવસ સુધી ગરનો લેપ કરવાથી કખવો નાશ પામી જાય છે.

૬૯ કચ્છર:—શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં કોઈ પણ વાગવાથી સોજો ચર્દી દુખાવો થતો હોય તો અશેળીઓ, હસસ, ગુગળ અથવા મેંદા લાકડીનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૭૦ કફ:—ખડસલીઓ, નાગરમોથ, નેત્રવાળે, પીત પાપડો, રતાંજળિ, વાળો, સુંઠ, આ સર્વે ચીજો સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી

આંધી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી છાતીનો કફ, પરુ તથા લોહીવાળા બળખા, ઉધરસ તથા ઉધરસથી છાતીનું ઘસાવું નામુદ થાય છે.

૭૧ કમરનો દુખાવો:—મોટી હરડે દૂધની સાથે પીવાથી કમરનો દુખાવો દૂર થાય છે.

૭૨ કમરનો દુખાવો:—ઘોડા આસઘ તથા લીંડીપીપર પોણા પોણા તોણો લઈ તેને ઉકાળો કરવો. આ ઉકાળો મધ અને ઘીની સાથે લેવાથી કમર દુખતી મટે છે અને શરીરની મુસ્તી તથા હાથ પગની કળતર દૂર થાય છે.

૭૩ કમરની પીડા:—અહુકળી અરધાથી એક તોણો લઈ દૂધની સાથે પીવાથી કમરની પીડા, કળતર, નબળાઈ તથા અશક્તિ નાશ પામે છે.

૭૪ કમર મજબૂત કરવી:—કમરકસનાં બીને પાણીમાં પલાળી પીવાથી કમર મજબૂત થાય છે અને પ્રમેહમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૭૫ ક્રમજો:—પાપડીઓ ખાર ૧ વાજ લઈ અગ્નિ ઉપર પુલાની લીંઘુની એક ચીર લઈ તેમાં પુલાવેલી ભૂકી નાખી ચૂસી જતી એમ ત્રણ દિવસ મુધી કરવાથી ક્રમજો મટી જાય છે.

૭૬ ક્રમજો:—આમળા, સોનાગેર, લલ્લદર એ ત્રણે વસ્તુઓને પાણીની અંદર ઘસી આંખમાં આંજવાથી ક્રમજો દૂર થાય છે.

૭૭ ક્રમજો:—લીંઘુનો રસ મધની સાથે પીવાથી પણ ક્રમજો મટે છે. માજરનો ઉકાળો પીવાથી ક્રમજોને ધણેજ ફાયદો થાય છે.

૭૮ કરોળીઆ:—કાળા તલને કાળી જીરી સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ પાવલી ભાર ખાવાથી કરોળીઆ મટે છે.

૭૯ કરોળીઆ:—રોટલાની વરાળ કરોળીઆ પર લગાડવાથી મટી જાય છે.

૮૦ કળતર:—બહુકળી અડધાથી એક તોલો લઘ દૂધની સાથે મેળવી પીવાથી શરીરમાં જણાતી કળતર દૂર થાય છે.

૮૧ કળતર:—પીપળી મૂળનાં ગઠેડાં ચારથી પાંચ નંગ લઘ તેને ખાંડી દરરોજ સવારના મધની સાથે ખાવાથી શરીરની કળતર દૂર થઈ જાય છે.

૮૨ કળતર:—ઝેરકોચલાને પાણીની અંદર બાફી તેની ફેતરી ઉતારી ધ્રીમાં તળવાં અને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ સુધી દરરોજ સવારના બે થી ત્રણ રતીભાર ખાવાથી કળતર, નબળાઈ અને હાથ પગનું ઘૂટવું વગેરે બંધ થાય છે.

૮૩ કાકડા:—ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી અને અકલકરો મોઢામાં રાખવાથી ગળાનો કાકડો મટે છે.

૮૪ કાનના ચસ્કા તથા શૂળ:—સસણ-
નો રસ કાઢી સેજસાજ ગરમ કરી કાનમાં નાખ-
વાથી કાનમાં થતું શૂળ તથા ચસ્કા નર ન પડે છે.

૮૫ કાનના ચસ્કા:—અરીસું ટીપું
કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસ્કા તથા શૂળ
બંધ થાય છે.

૮૬ કાનના ચસ્કા:—ડુંગળી-કાંદા (ખાઝ)
ના રસમાં ગુજરને કકડાવી તેનું ટીપું કાનમાં
નાખવાથી કાનનું શૂળ તથા ચસ્કા બેસી જાય છે.

૮૭ કાનમાંથી નીકળતું પડું:—ફટકડીના
પાણીની પીચકારી કાનમાં મારીને તે ઉપર મરડ
શીંગીનો ભૂકો છાંટવો જેથી પડ બંધ થઈ કાન
સાફ થઈ જશે.

૮૮ કાનનાં દર્દ:—ગણમેટાના ફુલના
છોડના પાંદડાંને છુંદી રસ કાઢી કપડાથી ગાળી
સહેજ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી
કાન દુખતો મટી જશે.

૮૯ કાનમાં થતો અવાજ:—અખરોડ ખાવાથી તથા કાનમાં ખુંમડા રાખી મૂકવાથી કાનમાં થતો અવાજ દૂર થશે.

૯૦ કૃમી:—પીતપાપડાને પાણીમાં રાખી ટાંક ૧ ભાર લઈ તેમાં મધ ટાંક બે નાખી પાંચ દિવસ મુઘી પીએ તો કૃમીનો નાશ થશે.

૯૧ કૃમી :—લીમડાંના પાંદડાનો રસ ટાંક ૧૦ મધ સાથે મેગરી ૭ દિવસ મુઘી પીવાથી કૃમીનો નાશ થાય છે.

૯૨ કૃમી (કરમ-જીવડાં):—કપીતો, જવખાર, વાવડીંગ, સંચળ, હીમજ આ પાંચે ચીજોને સરખે વગરને લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ બેઆનીથી પાવલી ભાર અર્ધા તોલા ગોળની સાથે લેવાથી પેટનાં કૃમી ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે અને પેટમાં થતો ગડબડાટ બેસી જાય છે.

૯૩ કોઠ:—કાળીજીરી ચાર ભાગ, ત્રીફળાં એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ, આ ત્રણે વસ્તુ-

ઝોને ગૌમૂત્રની અંદર વાટી લેપ કરવાથી કોઢ તથા ચિત્રીને ફાયદો થાય છે.

૯૪ કોઢ:—ગધેકનો અરક કાઢી ૫-૭ દિવસ સુધી લગાડવો અને ઉપર સીસાનો ભૂકો બજારાવવો. ચાંદાં જલદી રૂઝાઈ કોઢ મટી જશે.

૯૫ કોઢ:—કુવાડીઆનાં ખી, વાવડીંગ, આંખા હલદર, રીંગણીતું મૂળ, આંકડાનું દૂધ, સિંધાલૂણ, દારુ હલદર, વઝનાગ, દરેક સરખે ભાગે લઈ વાટી પાણી સાથે મેળવી ન્યાં ન્યાં સફેદ ચાંદાં હોય ત્યાં લગાડવાથી તેમજ તેલ, મરચું, ખટાશ એવી ચીજ નહિ ખાવાથી કોઢ મટી જાય છે.

૯૬ કોઢ:—આંકડાનું છીર, ગોળ, ચીત્રક, ચોરનું છીર, દાંતીમૂળ, બીલામું, સિંધાલૂણ, હીરાકશી, આ આઠે ચીજો સરખે ભાગે લઈ તેને વાટી લેપ તૈયાર કરવો. આ લેપ કોઢ ઉપર અકસીર છે.

૯૭ કોઠઃ—ગરણીના બીને વાટી કોઠ ઉપર લગાડવાથી સફેદ કોઠના ડાઘ ઝાંખા પડે છે.

૯૮ કોઠઃ—હરતાલ તોલો ૧, આમળાં તોલો ૨, બાબચી તોલો ૪, આ ત્રણે ચીજોને બારીક ખાંડી કપડાથી ચાળીને ગૌમૂત્રની અંદર મેળવી લેપ કરવો. આ લેપ કોઠ ઉપર લગાડવો. જરૂર ફાયદો થશે.

૯૯ કોઠઃ—બાબચીનાં બી બે આનીથી પાવલીમાર ખાવાથી અને બાબચીનું તેલ કોઠ ઉપર લગાડવાથી કોઠ મટે છે. મેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાનો ચાલ રાખવાથી પણ કોઠમાં ફાયદો થાય છે.

૧૦૦ કંઠમાળઃ—સરખંખાના મૂળને ગાયના મૂત્રમાં ઘસી ચોપડવાથી કંઠમાળ નાબુદ થાય છે.

૧૦૧ કંઠમાળઃ—વરણાનો કાઢો કરીને મધની સાથે પીવાથી કંઠમાળ બેસી જાય છે.

૧૦૨ કંઠમાળ:—અજમે, આમળા, એલચી, જોખર, ચવક, ચિત્રક મુળ, કુલીંજન, જવખાર, જીરુ, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, દેવદાર, ઘાણા, નાગરમોચ, પીપર, પીપળીમૂળ, બહેડાં, મરી, રાસ્ના, વરીઆળી, વાવડીંગ, વાળો, સુંદ, સિંધાતુણ, હરડે, એ સઘળી વસ્તુઓ સરખે વજને લઈ તેની બરોબર ગુણ નાખી તેની તેની અંદર ધી નાખી ખૂબ હલાવવું અને ચાળીસ કલાક સુધી એમજ રાખી આ દવા સવારે અને સાંજે પા પા તોલા ભાર ખાવાથી કંઠમાળ (ગંઠમાળ પણ કહે છે) નાશ પામે છે.

૧૦૩ કીડ:—અમલસારો ગંધક ૩ તોલા, સાકર તોલો ૧ એ બન્નેને બારીક વાટી પછીમાં મેળવી જે ભાગો પર કીડ થઈ હોય ત્યાં ચોળવાથી કીડ મટી જાય છે.

૧૦૪ કોલેરા (કોગળીડિ) :—હીંગ તોલા ૩, કાળાં મરી તોલા ૨, અશીષુ તોલો ૧, જય-

ફળ તોલો ૧, જવંતરી તોલો ૧, અજમાનાં
ફૂલ તોલો ૦૥ એ બધી વસ્તુઓને બારીક
ખાંડી લીંચુના રસમાં ઘુંટવી. પછી ઝીણી ઝીણી
ગોળી બનાવી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત લેવાથી
કોલેરા શાંત પડે છે.

૧૦૫ કોલેરા:—જીરું, એક કળીનું લસણ,
સુંઠ, ગંધક, સિંધાણુ, મરી, પીપર અને
શેકેલી હીંગ એવીજે સમાન વાટી લીંચુના
રસની બાવના દર્ઢ ગડબોર જેવડી ગોળી વાળી
એક પાણી સાથે લેવાથી કોલેરા નાશ પામે છે.

૧૦૬ કોલેરા:—જવંતરી, લવીંગ, એલચી
અને દરેક એક તોલો લઈ ૦૥ તોલો અરીસુ
સાથે મેળવી ખૂબ બારીક વાટી શીશી મરી
રાખવી ઉલટી અને ઝાડો બંધ થતાં સુધી તે
લુકીમાંથી એક વાલ દર કલાકે આપવું તેથી
કોલેરા મટી જશે.

૧૦૭ ખરજવા-નું:—ફટકડી તથા મોરચુચુનું
પાણી કરી વારંવાર ઘોઘ સુકવી નાખવું પછી

તેના ઉપર ડામર ચોપડી ઝાણાની રાખ ભભરાવી
પાટો બાંધવાથી આરામ થશે.

૧૦૮ ખરજવા:—આકડાનું છીર તોલા
૪૦, મનશીલ તોલા ૫, મીઠું તેલ તોલા ૧૦,
હલદર તોલા ૫, આ સઘળી વસ્તુઓને તેથી
ચાર ગણા પાણીમાં નાખી ધીમે ધીમે તાપ
આપવો. બ્યારે સઘળું પાણી બગી જાય અને
શીણુ રહે નહિ ત્યારે બાકી રહેલું તેલ ઉતારી
કપડાથી ગાળી લેવું. આ તેલ લગાડવાથી
ખરજવું અને ખસ નાખુદ થાય છે.

૧૦૯ ખરજવા:—મીઠું તેલ તોલા ૭, મીણુ
તોલા ૫, ફાંતરી ઉતારેલ કાકમારીના બી તોલા
૨. આ સર્વેને એક વાસણની અંદર ઉકાળવાં.
બ્યારે સઘળું એક રસ થઇ જાય ત્યારે ઉતારી
ઠંડુ કરવું. આ મલમ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી
ખરજવું જલદીથી મટે છે.

૧૧૦ ખસ:—કુવાડીઆનાં બી તોલા ૧૨,
બાબચીના બી તોલા ૪, ગાજરના બી તોલા ૨.

આ ત્રણેને ખાંડી ખારીક કરી કપડાથી ચાળી
આઠ દિવસ સુધી ગૌમૂત્રની અંદર પલાળી
રાખવું. આઠ દિવસ પછી સઘળું હલાવીને
એક રસ કરી લગાડવાથી ખસ, ચળ, દાદર
સદન નાશુદ થાય છે.

૧૧૧ ખસ:—કપીલો અને હીરાદખાણુ સરખે
વજને લઈ ધીની અંદર કાઢવી ખસ ઉપર
ચોપડવાથી પીડાનો નાશ થઈ કમતી થાય છે
અને ખસ જલદીથી મટે છે. જેમ અને તેમ
ખસને હાથ કે નખ લાગવા દેવોજ નહિ.

૧૧૨ ખીલ:—કુર્ચીજનને પાણીમાં અથવા
તેલમાં ઘસી મોઢા ઉપર ચોપડવાથી મોઢાના
ખીલ ખેસી જાય છે.

૧૧૩ ખાંસી:—હરડાં, ખેડાં અને આમળાં
સરખે વજને લઈ સાફ સુક કરી ઠૂળીઆ કાઢી
નાખી ઝીણા ખાંડી મધ સાથે મેળવી ચણીમોરં
જેવડી ગોળી વાળવી. સવાર, સાંજ લેવાથી થોડા

વખતમાંજ ફાયદો જણાશે. તેજ, મરચું, આમલીનો અને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો.

૧૧૪ ખાંસી:—પીપરઝીણી રૂ. ૧ ભાર, અજમો ખોરાસાની રૂ. ૧૫ ભાર, ચોખ્ખો કાચો રૂ. ૨ ભાર, ખરાસ કપૂર રૂ. ૧ ભાર, એ સઘળી ચીજોને ખારીક ખાંડી આદાના રસમાં મરી જેવડી ગોળીઓ વાળી હમેશાં ત્રણ વખત એકેક ગોળી ગળવી જેથી ખાંસી મટી જાય છે.

૧૧૫ ખાંસી:—મીઠળ અને વડાગડું મીઠું એ બે વસ્તુને સરખા ભાગમાં લઈ ઝીણી ભૂકી કરી ગૌમૂત્રમાં ચણીભોર જેવડી ગોળી બનાવવી. દિવસમાં બે વખત એક એક ગોળી લેવી જેથી ખાંસી મટી જાય છે.

૧૧૬ ખાંસી:—મોટી હરડે વજનમાં દોઢ ભારવાળી લઈ પથર પર ઘસી એક ચમચી ઘસારો લઈ એક ચમચી મધ સાથે મેળવી બે બે વખત સવાર સાંજ હમેશાં પીવાથી ખાંસીને ફાયદો થાય છે.

૧૧૭ ખેંચતાણુ:—કીર્દમાનના ખીનો બૂકો એક સ્તીમાર લેવાથી ખેંચતાણુ તથા આંચકી મટે છે.

૧૧૮ ખોટી ગરમી:—જુઓ નંબર ૧૨૦.

૧૧૯ ખોટી ગરમી:—જુઓ નંબર ૧૨૧.

૧૨૦ ખોટી ગરમી:—ભોંપાતરીની ભાજના પાન લઈ તેને પાશેર પાણીમાં વાટી અંદર અટ્ટી તોલા સાકર નાંખી પીવાથી ખોટી ગરમી તથા શરીરમાં થતી દાહ (અગન) નાશ પામે છે. હિપર મુજબ થોડા દિવસ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું.

૧૨૧ ખોટી ગરમી:—નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમીનો નાશ થાય છે; અજીર્ણમાં ફાયદો થાય છે તથા દાંતના પેદામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

૧૨૨ ખોડા:—પાણીમાં લીંબુ નીચોવીને તે પાણીથી માથું ધોવાથી અને બદામ અથવા

લીખોળીનું તેલ માથામાં નાખવાથી માથાનો ખોડો નાશ પામે છે.

૧૨૩ ગડ:—અળંસી, ડુંગળી અથવા લીંમ-
ડના પાનની પોટીસ બાંધવાથી ગડની વેદના
મટે છે.

૧૨૪ ગડ-ગુમડાં:—પાકી કેરીના ગોટલાને
માંગી તેની અદરની ગોટલી કાઢી તેને પત્થરની
પાટ પર ઘસી ગરમ કરી ચોપડવાથી ગુમડાં
બેસી જશે.

૧૨૫ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો તાવ:—રતાંજળી,
કાળી દ્રાક્ષ, વાળો, ઘોળી ઉપસસરી, જેડીમધ,
મહુડો, ધાણા, સુગંધી વાળો અને સાકર એ
સત્રળી ચીજો સરખે ભાગે લઈ ક્વાથ કરી ૭
દિવસ સુધી પીવાથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીનો તાવ નાશ
પામે છે.

૧૨૬ ગર્ભવાળી સ્ત્રીની ઉલટી:—કલંબો
બેથી ચાર વાલ આપવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી
બેસી જાય છે.

૧૨૭—ગર્ભાશયમાંથી પડતું લોહી:—
અતિવિષની કળી, ઇદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીના
ફુલ, રસવંતી અને સુંદ-આ સઘળું સરખે
વજને લઈ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ
પાથી અડધા તોલામાર ખાવાથી ગર્ભાશયમાંથી
પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૧૨૮ ગળાની ગાંઠો:—કાંચનારની છાલને
ચોખાના ઘોવણમાં વાટી સુંદ નાખી પીવાથી
ઘોંસે તથા ગ્રંથી મટે છે.

૧૨૯ ગુમડાં:—ખાપરીઆનો ભૂકો ગુમડાં
ઉપર છાંટવાંથી ગુમડામાંથી નીકળતી રસી બંધ
થાય છે અને ગુમડાં જલદીથી રૂઝાય છે.

૧૩૦ ગુસડાં:—કપૂર કાચલી બાળીને તેલમાં
ચાટી ચોપડવાથી માથામાં વાળની અંદર થતાં
ગુમડાં મટી જાય છે.

૧૩૧ ગુટમવાગુ:—સાજીખાર, કીલીંગને,
દેવકીનું મૂળ સરખા ભાગે લઈ ખૂબ બારીક

ખાંડી તેમાંથી પા તોલો લઈ પાણી સાથે ફાફી
જવું. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

૧૩૨ ગોટલી:—એળચી, ભારંગીમૂળ,
સિંધાતુણ, સુંઠ અને હીંગ આ પાંચે ચીજો
સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું.
આ ચૂર્ણ પા તોલા ભાર મધની સાથે ખાવાથી
પેટમાં ચઢી આવતી ગોટલી તથા આક્રોશ મટે છે.

૧૩૩ ગોટો:—જવખાર, વડાગરૂ મીઠું,
સાજખાર, સાખરમીઠ, સિંધાતુણ, સંચળ આ
સાતે ચીજો સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક
ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ પા તોલા ભાર ખાવાથી
પેટમાં ચઢી આવેલો ગોટો નાશુદ થાય છે.

૧૩૪ ગોળી મોટી થવી:—તમાકુ (ખીડીમાં
વપરાય છે તે), તેનાં સુકાં એ પાંદડાં લઈ તેને
પાણીમાં ભીંજવી ગોળી ઉપર મૂકી કાછો બાંધવો.
એક દિવસ રાખી બીજે દિવસે નવાં પાંદડાં
બાંધવાં, પણ ગોળીના વ્યાધિવાળાએ હમેશાં
કહ્યું બાંધવો.

૧૩૫ ગોળી મોઢી થવી:—ખસખસના
પોસને ઉકાળી તેનો ગરમ ગરમ માવો લઈ
ગોળી ઉપર હમ્મેશ સેક કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૩૬ ગોળો:—લીંબડાની સુકી લીંબોળીના
ચોંજ (ખી) કાઢી ૧૦-૧૨ અવાર નવાર ખાવાથી
જો દર્દ મટી જાય છે.

૧૩૭ ગ્રંથી:—કાંચનારની છાલને ચોખાના
ઘોવણીની અંદર વાટી સુંદ નાખી પીવાથી ગ્રંથી
મટે છે.

૧૩૮ ધારાં:—કપીલો અને હીરાદખણ સરખે
જળને લઈ તેને પારીક કરી ઘીમાં કાલવા મલમ
ખનાવવો. આ મલમ ધારાં અથવા ચાંદા ઉપર
લગાડવાથી તેમાંથી નીકળતી રસી અને પડ સાફ
થાય છે તથા ધારાં અને ચાંદાં જલદીથી રૂઝાઈ
જાય છે.

૧૩૯ ધાંડું (ગળામાં કંઈ રૂંધાઈ કીડીની
માફક ચટકા મારે છે તે):— લવીંગને

ખોખરાં કરવાં તેમાંથી એક ચપટી ભૂકી તથા પતરીની ચીનાઈ સાકરનો એક ગાંગડો જીભ ઉપર મૂકી તેનો ઓગાળ ગળ્યા કરવો; એમ કરવાથી કફ છૂટો પડી ગળામાં જે ખખરાટ થતો હશે તે નરમ પડશે. એ મુજબ દિવસમાં બે ત્રણ વખત બે ચાર દિવસ સુધી ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૪૦ ચક્રી:—એળચી તોલો ૦ા, તજ તોલો ૦ા, તાલીસ પત્ર તોલો ૧, મરી તોલો ૧, લોંડી પીપર તોલા ૩, સુંદ તોલા ૪, વંશલોચન તોલા ૫, સાકર તોલા ૩૨ આ સઘળાને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરી દરરોજ પા તોલાભાર ખાવાથી ચક્રી, ડાહ અને બેચેનીનું દરદ મટે છે, અને શરીરનો ઝીણો ઝીણો દુખાવો નાશ પામે છે.

૧૪૧ ચક્રી:—માલકાંકણ તોલા ૮, સુંદ તોલા ૮, અજમાની ફેતરી તોલા ૨, આ ત્રણ વસ્તુઓને ગોળની અંદર વાટી એક એક તોલા

ભારતી ગોળી વાળતી. આ ગોળી સવારના એક ૧
ખાવાથી ચક્રી તથા બેથુદ્ધિનું દરદ નાશ પામે છે.

૧૪૨ ચક્રી:—મદામનો આયો કરી ખાવાથી
ચક્રીનું દરદ નાશ પામે છે તથા મગજને પ્રુદ્ધિ
મળે છે.

૧૪૩ ચસકા:—ડીકે માનના બીનો બૂકો
એક ચણેલી ભારના વજનથી લેવાથી ચસકા,
આંચકી, ખેંચનાણુ, ધનુર, શૂળ, સંધિવા અને
હીસ્ત્રીરીઆના દરદોમાં ફાયદો થાય છે.

૧૪૪ ચાંદાં:—સોપારી ઉજળી તોલા ૨,
લઘુ આળી ગાયના માખણમાં ખસ કરી મલમ
કરીને ચાંદાવાળા ભાગ પર લગાડવાથી શરીરના
કોઈ પણ ભાગ પરનાં ચાંદાં મટી જાય છે.

૧૪૫ ચાંદાં:—ગુલરની છાલ વાટી આરીકે
બૂકો કરી ચાંદા ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદું રૂઝાઈ

૧૪૬ ચાંદી:—હીંગળો એક ભાગ અને કાથો ચાર ભાગ, આ બન્ને સાથે મેળવી ખારીક કરી ચાંદી અને ટાંકીના ચાંદા ઉપર છાંટવાથી ચાંદી બેસી જાય છે.

૧૪૭ ચાંદી:—ખાપરીઆનો ભૂકો ચાંદી અને ટાંકીના ધારાં ઉપર દાખવાથી ચાંદી મટી જાય છે.

૧૪૮ ચાંદી:—સાદડના ઝાડની છાલને બાળી તેની રાખ અને કાથો સરખે વજને લઈ, ખારીક કરી, ચાંદી, ટાંકી અથવા હંદ્રિય પર ઉડેલા કોષ્ઠ ષણુ જાતના ચાંદા ઉપર દાખવાથી ચાંદા જલદીથી સુકાઈ જાય છે.

૧૪૯ ચીકણા બળખા:—પાણકંદાનો ભૂકો એકથી બે રતિઆર લેવાથી છાતીના ચીકણા બળખા, જે કાઢતાં બહુ મહેનત પડે છે તે જલદીથી નીકળી જાય છે.

૧૫૦ ચીત્રી:—કાળીજીરી ચાર ભાગ, ત્રિકુળાં એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ આ ત્રણ ચીજોને

ગામૂત્રની અંદર વાટીને ચોપડવાથી ચીત્રી અને કોઠ મટે છે.

૧૫૨ ચુંક:—પતાસામાં તજના અકેનાં એકથી બે ટીપાં નાંખી ખાવાથી પેટની ચુંક બેસી જાય છે.

૧૫૨ છાતીનો ધસારો:—ખડસલીઓ, નાગરમોથ, નેત્રવાળો, પીતપાપડો, રતાંજળી, વાળો, સુંક આ સર્વે સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી બાંધી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી છાતીનું ધસાવું, કફ, લોહી અને પરવાળા બળખા તથા ઉધરસ નાશ પામે છે.

૧૫૩ છાતીના થડકા:—સિંધાલુણુ અને હીંગ આ બન્ને સરખે વજને લઈ મધની અંદર બુખ્ખે આની ભારની ગોળી કરવી. આ ગોળી દરરોજ એક એક ખાવાથી છાતીનો થડકો મટે છે.

૧૫૦ (અ) જખમ:—માંગરાના પાંદડાને ચોળી તેનો રસ જખમ ઉપર નાખી તે પાંદડાનો ફૂલો તેના પર બાંધવાથી જખમ મટી જાય છે.

૧૫૧ (બ) જખમ:—પાણીમાં આવળની
છાલ નાખી ઉકાળીને તેપાણીથી જખમ, ગુમડાં,
ધારાં વગેરે ધોવાથી રુઝ જલદી આવે છે.

૧૫૨ (ક) જખમ:—આવળની છાલના ઉકા-
ળાના પાણીથી જખમ ધોઈને તે ઉપર ઉપડેટનો
ચૂકો છાંટવાથી જખમ પાકતો નથી અને જલદીથી
રુઝાય છે.

૧૫૩ (ડ) જખોદર (જલંધર):—કુવાડીઆના
ખીયાં છુંદી મેંદા જેવી બૂકી કરી એક શીશી
ભરી રાખવી. હમેશાં ના તોલા ભારની ગોળમાં
બે ગોળી તૈયાર કરી સવાર સાંજ એકેક ગળી
જવી અને ઉપર બરફનું પાણી પીવું, આથી
દસ્ત સાફ આવી તાબું જલંધર મટી જાય છે.

૧૫૪ જલંધર:—શંખ (જે બાવા લોકો
કુકે છે) તેને બાળી ખાખ કરી કપડાથી છાણી
લેવો અને હમેશાં ના ભાર લાઇ ગોળ સાથે
મેળવી ગોળી બનાવવી અને સવાર સાંજ
એકેક ગોળી લેવી (ગળી જવી).

૧૫૫ જીભનાં ધારાં:—ફટકડી અથવા ટેક-
સુના કોગળા કરવાથી જીભના ધારામાં ફાયદો
થાય છે.

૧૫૬ જીવડાં:—વખમો એકથી બે વાલ સુધી
લેવાથી જીવડાનો નાશ થઈ ઝાડા માર્ગે નીકળી
જાય છે.

૧૫૭ જીવડાં:—કાળી જીરી ત્રણથી ચાર વાલ
ખાઈને ઉપર એક સાદો જીલાખ લેવાથી જીવડાં
નીકળી જાય છે.

૧૫૮ જીર્ણિજ્વર:—ક્યુરો, સુંઠ, દેવદાર,
રસના, મોથ, કકુ, મોટી રીંગણી અને કરીઆણું
એ સઘળાં ઔષધો સમાન ભાગે લઈ કવાચ
કરી પીપર અને મધ સાથે પીવું. જીર્ણિજ્વરનો
નાશ થશે.

૧૫૯ જીલાખ:—હીમજી હરડે, જરૂ, ગુલા-
બનાં ફૂલ (સુકાં) તથા એળચી-એ દરેક એક
તોલો લઈ, હરડે દીવેલમાં તળી નાંખવી, જરૂને

અધકચરું શેકવું તથા એળચીને છોડાં સાથે શેકી
એકઠું ઝીણું ખાંડી સુંઠ તથા ખાંડ સાથે ખાવાથી
પેટ સાફ થાય છે.

૧૬૦ જૂઝૂઝ—માથામાં જૂઝૂઝ, લીખ પડી હોય
તો ઘંતુરાના પાનના રસમાં અથવા નાગરવેલના
પાનમાં થુદ્ધ પારો મેળવી વાળમાં નાંખવાથી
જૂઝૂઝ, લીખ ખરી પડે છે.

૧૬૧ જૂઝૂઝ—ઉપલેટના ઉકાળાના પાણીથી
માથું ધોવાથી અથવા કાળીજીરી લીંઝુના રસ
સાથે ચોપડવાથી જૂઝૂઝ નો નાશ થાય છે.

૧૬૨ ઝાડો બંધ કરવો—ઈંદ્રિય નોસો
૧, ખીલીનો ગર્ભ તોલો ૨, દાડમની છાલ તોલો
૧, વરીઆળી તોલો ૦૧, ખસખસના પોસીના
તોલો ૦૧, સાકર તોલો ૪ લઈ અધકચરાં ખાંડી
બશેર પાણીમાં નાખી ઉકાળી અડધું પાણી રહે
એટલે ઉતારી કપડાથી ગાળી શીશો ભરી લઈ
દર ત્રણ કલાકે બે ભાર આપવાથી ઝાડો બંધ
થઈ જાય છે.

૧૬૩ ઝાડો બંધ કરવો:—હીરાસંચળ
અને તેથી બમણો આદુનો રસ મેળવી પાવાથી
ઝાડા આવતા બંધ થશે. તેનું પ્રમાણ ૦ા તોલાથી
૧૫૦ ન હોવું જોઈએ.

૧૬૪ ઝાડો બંધ કરવો:—અરીણ અને
કેસર આ બન્ને ચીજો સરખે વજનને લઈ તેની
મધની અંદર ચોખાના જેવડી ગોળી કરવી.
સવારે અને સાંજે એક એક લેવાથી સાતમાં
સપ્ત ઝાડો ફક્ત ત્રણ દિવસમાં બંધ થાય છે.

૧૬૫ ઝામરો:—તકમરીઆં અને મરી સાથે
વાટી ચોપડવાથી ઝામરો મટી જાય છે.

૧૬૬ ઝીણા ઝીણા દુખાવો:—સાકર તોલા
૩૨, વંશલોચન તોલા ૫, સુઠ તોલા ૪, લીંડી
પીપર તોલા ૩, તાલીસપત્ર તોલા ૧, મરી તોલા
૧, એલચી તોલા ૦ા અને તજ તોલા ૦ા
આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ
ચૂર્ણ દરરોજ ૦ તોલાભાર ખાવાથી શરીરનો

ઝીણો ઝીણો દુખાવો નાશ પામે છે, અને ચકરી તથા બેચેનીનું દર્દ મટે છે.

૧૬૭ ઝેર:—કોઈપણ જાતની ઝેરી ચીજ પેટની અંદર ગઈ હોય તો ચરીહુનું પાણી પીવાથી તથા વજ ખાવાથી ઉલટી સાથે તે ઝેરી ચીજ નીકળી જાય છે.

૧૬૮ ઝેર:—ફટકડી ના તોલો લઈ અર્ધો આલો પાણી બનાવી પાત્રું અને તેટલીજ બીજ ફટકડી લઈ ડંખ પર લગાડવી, જેથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૬૯ ઝેર:—કંટાલાનો વેલો જે જંગલમાં બહુ થાય છે અને જેના પર ફળ નથી આવતો તેને છુંદી રસ કાઢી બે ચાર ખાલા જેટલું પાવાથી વામેટ થઈ સર્પનું ઝેર ઉતરી જાય છે. વામેટ થયા પછી થોડું તાજું ઘી પાત્રું.

૧૭૦ ઝેર:—ભોંંયદોડીના મૂળનો રસ અને ગાયનું ઘી સરખે ભાગે લઈ એકઠું કરી પાવાથી હડકાયા કુતરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૧ ઝેર:—ચોળા (કોળામાં વપરાય છે તે), તેને લઈ હાથમાં ચોળી પાણીમાં પડાળી હાથથી ચોળી પાણી ગાળી કાઢી પાવાથી વામીટ યજ્ઞ સોમલનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૨ ઝેર:—રીંગણાના બી કાઢી નાખી પાણીમાં ધસી પીવાથી અશીલુનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭૩ ઝેર:—અશીલુનું ઝેર ઉતારવાને; ૧૫ ૨૦ રૂના કપાસીઆને પાણીમાં છુંદી પાણી પીવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૩ (અ)ઝેરી જનવરોનો ડંખ:—અધે-ડાના કુલ વાટીને તેનો રસ ચોપડવાથી સાપ, ચીંછી, મધમાખી, ભમરી વિગેરે ઝેરી પ્રાણીઓના ડંખ ઉપર ફાયદો થાય છે.

૧૭૪ ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરવો:—અગર, ગુગળ, ધી, મીઠું, રાળ, લીંમડાના પાન, વજ, સરસવ, આ સધળું સરખે વગડને લઈ થીની અંદર કાલવી રાખવું અને તે ધી દેવતા ઉપર

નાખી ધૂપ કરવાથી ઘરમાંથી ઝેરી જંતુઓનો નાશ થઈ હવા શુદ્ધ થાય છે.

૧૭૫ ઝેર:—ભોંયદોડીના મૂળનો રસ તથા ધી દરેક સવાખે તોલા લઈ એકઠા કરી પીવાથી હડખાયા કુતરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૬ ઝેર:—ગાયનું દૂધ શેર ૩ કલાઈ વગરના ત્રાંખાના વાસણમાં લઈ હલાવીને પીવાથી ધંતુરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૭ ટચકીયું:—સુંઠ, જેડીમધ, વનાલુનો કંદ, કુલીંજન, કાળાં મરી, મેથી, દાળચીની, હલીપ-એ ઔષધો સરખે ભાગે લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી લઈ એક શીશી ભરી રાખવી જેમાંથી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે એક તોલો લઈ ૧ તોલો સાકર સાથે ખાવું અને ઉપર પાણી પીવું. એમ ચાર રોજ સુધી કરવાથી ટચકીયું, જે કમરમાંથી રહી જવાય છે તે, નાશ પામી જાય છે.

૧૭૮ ટાંકી:—જુઓ નંબર ૧૪૬,

૧૭૯ ટાંકી:—શુઓ નંબર ૧૪૭.

૧૮૦ ટાંકી:—ચણોડીનો ભુક્ષ, રસવંતી, હાથીદાંતની રાખ, આ ત્રણે ચીજોને સાથે મેળવી, નરમ કરી જે જગ્યાએ ટાલ હોય ત્યાં ચોપડવું; તેથી સખ્તમાં સખ્ત ટાલ હોય તો પણ તે જગ્યાએ વાળ ઉગે છે.

૧૮૧ હાલી ઉંચરસ:—શુઓ નંબર ૫૭.

૧૮૨ ડાલ:—શુઓ નંબર ૧૬૬.

૧૮૩ ડંખ:—સુક વાળ લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી બારીક કરી ડંખ જલદીથી રુઝાય છે.

૧૮૪ તણખા:—મળદાણા અથવા બહુફળી નોસો એક લઈ પાણીમાં પલાળીને પીવાથી તણખીઆની બળતરા નાશુદ થાય છે, અને કિનવા તથા પ્રમેહમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૧૮૫ તરસ:—કોઈપણ દરદમાં જ્યારે પાણીની તરસ બહુ લાગતી હોય ત્યારે દાડમ ખાવાથી તરસ ઓછી લાગે છે,

૧૮૬ તાપોડીયાં:—આમળાનેા મુરખ્ખે
ખાવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ખોટી
ગરમીથી નીકળતાં તાપોડીયાં તથા નાનાં ગુમડાં
મટી જાય છે.

૧૮૭ તાવ:—લીમોડીઓ ૧૦-૧૨ લઘુ.
તેને ખાંડી થોડી સાકર સાથે પાણીમાં મેળવે
ખાવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૮૮ તાવ:—પીતપાપડો, સુંક, દરેક ૧૧
બાર લઘુ ખાંડી ૦૥ શેર પાણીમાં નાખી ઉકાળે
પાંચ બાર પાણી રહે એટલે ગાળી નાખે
હમેશાં સવારમાં પીવું એમ સાત દિવસ કરવાથી
તાવ તદ્દન મટી જાય છે.

૧૮૯ તાવ:—લીમડાની છાલ, સુંક, પીપળા
સૂળ, દેવદાર, કરીઆતું, કડું અને પુષ્કરમૂળ
એ દરેક ચીજ એ તોલા વજનમાં લઘુ ખાંડી
શેર ૧ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ૧૫ બાર
પાણી રહે એટલે ઉતારી દિવસમાં ત્રણ
વખત લેવું.

૧૯૦ તાવઃ—દેવદાર, હરડેદળ, આમળાં, અરડુસો, સુંક, દરેક ચીજ તોલો ૦૥ લઈ શેર ૧૥ પાણીમાં ઉકાળી ૨૦ ભાર પાણી રહેવા દેવું અને ત્રણ વખત મધની ચમચી સાથે પીવું.

૧૯૧ તાવઃ—કરીઆતું આખીરાત પાણીમાં પલાળી રાખી સવારના તે પાણી ગાળીને પીવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

૧૯૨ તાવઃ—કડુ, કરીઆતું, કોલમની કાતરી દરેક તોલો એક તથા ધાણા અને મરી દરેક તોલો અડધો લઈ દરેક સાથે જોખરાં ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં ઉકાળવું અને અરધું પાણી રાખવું. હમેશાં દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું અગ્ન્યાંને એક ન્હાની ચમચી જે વખત આપવી. પુરત તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૯૩ તાવઃ—ધમાસો, સરખંખા, કરીઆતું, કડુ, કુટીકી દરેક એક પાઈ ભાર લઈ પાશેર પાણીમાં ઉકાળી અઢી રૂપીઆ ભાર પાણી રાખી

દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું. એમ પાંચ સાત રોજ કરવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૯૪ તાવ:—દેવદાર, ધાણા, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ દરેક એ તોલા લઈ શેર ૧૥ પાણીમાં નાખી ઉકાળી દોઢ પાશેર પાણી રાખવું. હમેશાં ત્રણ વખતમાં તે પૂરું કરવું એમ દિવસ સાત સુધી કરવાથી તાવ તદ્દન ઉતરી જાય છે.

૧૯૫ તાવ:—કડુ, ગજો, તજ, પીપર, પીપળીમૂળનાં ગંદોડા, લવીંગ, હરડે, સુંદ અરુ સર્વે એક એક તોલો લઈ તેની સાથે કરીઆતું તોલા નવ મેળવી સઘળાને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ પા તોલા બાર આપવાથી દરેક જાતના તાવમાં ફાયદો થાય છે.

૧૯૬ તાળવાનાં ધારાં:—કેશર, જવંત્રી, રસકપૂર, લવીંગ, સાકર, અને સુખડ આ સઘળું સરખે વજને લઈ ખાંડી ખારીક કરી મગનર દાણા જેવડી ગોળી કરી તે ગોળી એકથી બે સુધી

ખાવાથી તાજવાની અંદર પડેલા ધારામાં ફાયદો થાય છે. અને ફરીથી ધારાં થતાં નથી.

૧૯૭ થોથર:—સુંકેને પાણીમાં વાટી સહેજ સાજા ગરમ કરી થોથર ઉપર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૯૮ દમ:—સાર તોલા ૧૬, વાંસકપૂર તોલા ૮, પીપર તોલા ૮, એળચી તોલા ૨, તજ તોલો ૧, આ સધળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારે અને સાંજે બે આનાથી પાવલીબાર મધની સાથે ચાટવાથી દમ તથા ઉધરસમાં ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૧૯૯ દમ:—આકડાનાં મૂળીઆં સુકવી તેને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ છ વાલ ગરમ પાણીમાં નાખી પીવાથી ઉલટી થાય છે અને તેથી દમનો જીરુસો બેસી જાય છે.

૨૦૦ દમ:—આકડાના રવાઇડા (૧૨૫) સવાસો સુકવી તેમાં અકલગરો તોલો ૧, જાયફળ

તોલો ૧, જવંત્રી તોલો ૧, લવીંગ તોલો ૧,
એ મેળવવાં. આ સઘળાંને ખાંડી બારીક કરી
બળે આની બારની ગોળી કરવી આ ગોળી
સવાર સાંજ એક એક ખાવાથી દમ મટે છે.

૨૦૧ દસ્તાન:—ભીઓને નિયમિત
આટકાવ ન આવતો હોય અથવા દસ્તાન વધારે
દિવસ સુધી જતું હોય તો ગધેડીનું દૂધ તોડા
૩ અને મધ તોલો ૧ એ બન્ને એકઠા ગરમ
કરી રતું પોત કરી દસ્તાન પર મૂકવું સુવા
નવટાંક લઈ પાશેર પાણીમાં ઉકાળી બે ત્રણ
વખત પીવાથી દસ્તાન છુટી જાય છે.

૨૦૨. દસ્તાન:—કીસ્મીસ-દરાખ, ઠળીચા
કોઢેલી તોલાં ૫ અને ચોખું તાણું ધી તો. ૫
એ બન્નેને એક કલ્લના વાસણમાં નાખી ધીમી
અગ્નિ ઉપર મૂકી દરાખ લાલ થાય ત્યાં સુધી
તળવી. ઠંડુ પડ્યે બેચાર દરાખ લઈ દરરોજ
સવારમાં ખાવી જેથી દસ્તાન નિયમિત થઈ
તેલ, મરચું, ખટાશ વર્જ્ય છે.

૨૦૩ દાંતના રોગ માટે દાંતમંજન:—
 કુલાવેલ ફટકડી તોલા ૧૫, ટંકણુખાર કુલાવેલ
 તોલા ૧૦, કુલાવેલ મોરચુથુ તોલા ૫, ચાક
 તોલા ૨૦, તજ તોલો ૧, લવીંગ તોલો ૧,
 આ સધળાને ખાંડી બારીક કરી કપડાથી ચાળી
 લેવું. આ દાંતમંજન ધસવાથી દાંત સફેદ અને
 મજબુત થાય છે અને દાંતના દરેક જાતના
 રોગોમાં ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨૦૪ દાદર:—કુવાડીઆનાં મુળીઆં લીંબુના
 રસમાં ધસી લગાડવાથી દાદરનો નાશ થાય છે.

૨૦૫ દાદર:—નવસાગર તથા ફટકડીસરખા
 વજને લઈ લીંબુના રસમાં ધસી ચોપડવાથી
 દાદર નરમ પડે છે

૨૦૬ દાદર:—અમલસારો ગંધક, ગુગળ,
 તજ, એળીઓ એ સર્વેને પાણી સાથે ધસીને
 ચોપડવાથી દાદર ઘણીજ જલદીથી મટે છે.

૨૦૭ દાદર:—ગાજરનાં બી એક ભાગ,
 આમચીનાં બી એ ભાગ, કુવાડીઆનાં બી ત્રણ

ભાગ, આ ત્રણે ચીજોને ખાંડી બારીક કરી
આઠ દિવસ સુધી ગૌમૂત્રની અંદાઃ પલાગી
રાખવી આઠ દિવસ પછી તે કાઢી એકરસ કરી
લગાડવાથી દાદર, ખસ અને ખુજલી મટે છે.

૨૦૭ દાદર:—ભોંયસીંગ (મગફળી)ના દાણા
લઈ તેના ફોતરાં કાઢી બારીક વાટવાં. પછી
દરાજ થઈ હોય ત્યાં જરા ઘસી એ બૂકેદ
લગાડવો જેથી દરાજ નરમ પડશે.

૨૦૮ દાઢ:—રતનજેતના ઝાડના દૂધમાં રૂ
લીંજવી દુખતી દાઢ ઉપર મૂકવાથી દાઢ દુખતી
મટી જાય છે. ફટકડીના કોગળા કરવાથી પણ
ફાયદો થાય છે.

૨૦૯ દાઢ:—રૂમી મસ્તકીની એકાદ કાંકરી
રૂની સાથે દાઢ પર મૂકવાથી દાઢ દુખતી બંધ
પડે છે.

૨૧૦ દાઢી જંબુઃ—સુકા કોપરાની વાટી
૧ તથા નળીયું લઈ બન્નેને વાટવા અને પાણી

સાથે મેળવી મલમ જેવો બનાવી દાઝેલી જગા ઉપર લગાડવાથી તુરત આરામ થાય છે.

૨૧૧ દાઝી જવું:—દાઝેલી જગા ઉપર કેળના થડનો રસ કાઢી વખતો વખત રેડવાથી દંડક વળશે અને એકદમ મસ્ત્રી જશે, તથા દાઝેલા જામ ઉપર કેળનો ગાંભો વારીને તે જગો પર બાંધવો.

૨૧૨ દાઝી જવું:—દાઝેલી જગા ઉપર સાદી ચોપડવાથી ફેલા ઉઠતા નથી અને દુઃખ નરમ પડે છે.

૨૧૩ દાહ:—અડધા રૂપિયાભાર ભોંપાતરીની જાળના પાન લઈ તેને પાશેર પાણીમાં વારી અંદર સાકર નાખી પીવાથી શરીરમાં થતી દાહ (બળતરા) નાશ પામે છે. શરીરની ગરમી દૂર થાય છે, અને ખસ પલુ મટે છે. આ પાણી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત પીવું.

૨૧૪ દાંતમંજન:—માયા લઈ ઝીણું ખાંડી કપડાથી ચાળી એક શીશી ભરી રાખવી. હમેશાં લેનાથી દાંતણુ કરવાથી દાંત મજબૂત થાય છે.

૨૨૫ ધનુર:—કીદેમાનના ખાનો ભૂદો એક ચણેલિભાર લેવાથી ધનુરનો જીવસો નરમ પડે છે.

૨૨૬ ધનુર:—ખુરાસાની અળખો અને ચોખ્ખું કપૂર સરખે વગને લઈ ખખ્ખે વાલની જોળી વાળવી. આ જોળી દરરોજ સવારના એક એક લેવાથી ધનુર આંચકી તથા ખેંચતાણુ વિગેરે દરદોમાં ફાયદો થાય છે.

૨૨૭ ધનુરદા:—લમણ, આદુ, કુંગળી તથા કાળી તુળસીના પાંદડાનો દરેકનો રસ કાઢી અડધો તોલો લઈ મેળવી દહીંને પાવું તથા શરીરે ચોપડવો જોથી ધનુરવા મટી જાય છે.

૨૨૮ ધાતુ કખજ કરવો:—અકલગરો, કેસર, કકોલ, જયફળ, પીપર, લવીંગ, સફેદ ચંદન, સુંક-આ સઘળું પા પા તોલો લઈ અરીણુ તોલો ૧ લઈને સઘળાને ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ રાત્રે એકથી બે રતીભાર મધની સાથે ચાટવાથી ધાતુ કખજ થાય છે અને વીર્ય-સ્થાવ મટે છે.

૨૧૯ ધાતુક્ષીણતા:—કવચાં તથા તાલીમ-
ખાનાં દરેક રા. ૪ ભાર લઈ ખાંડી આળી.
રાખવાં તેમાંથી તોલો ૧, સાકર તોલો ૦૫ સાથે
મેળવી સવારે ખાવાં અને ઉપર તાજું દૂધ સેર
૦૫ પીવું. આથી પીસામમાં જતી ધાતુ અટકી
જશે. ઉપર મુજબ ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી દવા
લેવાથી ધાતુક્ષીણતા તદ્દન મટે છે.

૨૨૦ ધાતુક્ષીણતા:—તુણીની ભાજી તોલો
૨ હંમેશાં સવારમાં ખાવી. એમ ન ખવાય તો
ધીમાં એકલી સેકી ખાવાથી ધાતુ બંધ થાય છે.

૨૨૧ ધાતુનો વધારો કરવો:—ગોરખ-
મુળીના મૂળને પાણીમાં પલાળી તેમાં મીઠું તેલ
નાખી તેને ધીમે ધીમે તાપ આપવો. જ્યારે
સધળું પાણી બગી જાય અને શીલુ ન
રહે ત્યારે બાકી વધેલું તેલ ગાળી લેવું. આ
ગાળેલું તેલ દરરોજ સવારના નાસ્તા અગાઉ
થોડા દિવસ સુધી પીવાથી વીર્યનો વધારો
વધારો થાય છે.

૨૨૨ ધાતુનો વધારો કરવો:—દરેજ સવારના પહોરમાં બદામ ખાવાથી વીર્યનો વધારો થાય છે.

૨૨૩ ધાતુપુષ્ટ ચૂર્ણ:—એળચી તોલા ૪, ગોખરૂ તોલા ૪, ઘોળી મુસળી તોલા ૪, નાગ-કેસર તોલા ૪, બોડા તોલા ૪, સંખાવળી તોલા ૪, ગાયકજી તોલા ૧, આ સઘળાને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરી અડધા તોલા ખાર દરેજ અંક તોલા સાકરની સાથે ખાવાથી ધાતુ ઘટતી અને શરીર મજબુત થાય છે.

૨૨૪ ધાતુપુષ્ટ પાક:—ઘોળી મુસળી એક સેર લઈ ખારીક કરી દૂધ શેર વીસમાં ઉકાળવી. દૂધ બળી રહે એટલે ધી શેર દોઢ તેમાં નાખવું અને નીચે ઉતારી તેમાં ગુંદર તોલા ૨૦, કોપરૂ તોલા ૧૦, બદામ તોલા ૧૦, ચારોળી તોલા ૧૦, એળચી તોલા ૨, કેળનું કંદ તોલા ૨, કૌચા બીજ તોલા ૨, જવંત્રી તોલા ૨, તજ

તોડા ૨, તમાકુ પત્ર તોડા ૨, ત્રિકુળો તોડા ૨, નાગકેસર તોડા ૨, પીપર તોડા ૨, મરી તોડા ૨, સુંક તોડા ૨, કેસર તોડો ૧, જલ્દા- માંસી તોડો ૧, જલ્દા તોડો ૧, લવીંગ તોડો ૧, આ સવળાનું ચૂર્ણ કરી નાખી ખૂબ હવાવડું અને સાકર શેર અઠી લાખ તેની ચાસણી કરી તે પાકમાં નાખવી. આ પાક હમેશાં સવારના અઠી રૂપિયાનાર ખાવાથી ધાતુનો વધારો થાય છે, શરીરની કળતર નાશ પામે છે. શરીરમાં ઘણુંજ કૌવત આવે છે, અને દરેક જાનના ધાતુને લગતાં દરદો મટી જાય છે.

રરપ ધાતુપૌષ્ટિક:—એક શેર શુદ્ધ દૂધ લઈ તેને બરાબર ગરમ કરી અંદર એળચી, કેસર, પસ્તાં, બદામ અને સાકર નાખી પી જવું. એ પ્રમાણે સવારે અને રાત્રે બન્ને વખત પીવાથી ધાતુનો વધારો થાય છે; શરીરની દરેક જગતની નખખાઈ દૂર થાય છે અને શરીરમાં ઘણુંજ જોર આવે છે.

૨૨૬ ધાતુપૈષ્ટિકઃ—કાળી મુસળી તોલા ૨૫, ગોખર તોલા ૨૫, ઘોળી મુસળી તોલા ૨૫, એખરો તોલા ૧૫, બટુકળી તોલો ૧૫, બળદાણા તોલો ૧૫, શનાવરી તોલો ૧૫, અકલકરો તોલો ૧, કવચાં તોલો ૧, નાગ કેસર તોલો ૧, મોચરસ તોલો ૧, સાકર તોલા ૧૫૫, એળચી તોલો ૦૫, જવંત્રી તોલો ૦૫, તજ તોલો ૦૫, સમાલપત્ર તોલો ૦૫, આ સધળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી દરરોજ અરધા તોલાભાર દૂધની સાથે લેવાથી શરીર બળવાન થાય છે.

૨૨૭ ધાતુક્ષયઃ—ત્રોડાઆસંધ તોલા ૪૦ અને વરધારો તોલા ૪૦ આ બન્ને ચીજોને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી માટીના વાસણમાં રાખી સૂકવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવાર સાંજે દૂધની સાથે જે આનીથી પાવલીભાર ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટે છે. શરીરની નબળાઈ નાશ પામે છે. કામ કરવાને ઉત્સાહ થાય છે અને અનાજ ઉપર વધારે પ્રીતિ થાય છે.

૨૨૮ ધુપણી:—અજમો. એળચી, કપૂર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુપ્ત, ચંદન, જાયફળ, જયંત્રી, છર, તજ. તમાકુપત્ર, તાલીસપત્ર. ત્રિકુળાં, ધાણા, નાગકેસર, પીપર, મરી, મોથ, લવીંગ, શાહજી, મિંધાતુણુ. મુંદ, મંચળ આ સર્વે એક એક તોલો લઈ અને મેથી બાવીશ તોલા લઈ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી જૂના ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ દરરોજ સવારનાર અડધા તોલામાર ખાવાથી સ્ત્રીઓને ધુપણીની અંદર ઘણોજ ફાયદો થાય છે; ખાવા ઉપર વધારે પ્રીતિ થાય છે; ખાવાનું જલદી પચે છે; શરીર કાન્તિવાન બને છે અને આંખે આવતાં અંધારાં અને કાનમાં થતો અવાજ નાશ પામે છે. સુતિકા સ્ત્રીને આ લાડુ ખવડાવવાથી ઉત્તરસ, ઝાડો, નમજાઈ વિગેરે મટે છે. આ લાડુ ખાવાથી જ્યોત્સ્ના દરદીને પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨૨૯ નળ ચઢવા:—ચુકર તોલા ૨, સંચળ તોલા ૩, સમુદ્રફળ તોલા ૨, હિંગ તોલો ૦૧,

એ ચીજ લઈ, હીંગને સેકી સર્વ ચીજને ખાંડી
લીંબુના રસમાં ખલ કરી ચણા જેવડી ગોળી
વાળી દિવસમાં એ વખત લેવી, જેથી નળ ચડેલા
સાફ થઈ જશે અને દસ્ત સાફ આરશે.

૨૩૦ નાસુર:—આંગલીના ખીયાંને પત્થરપર
ચસી નાસુર ઉપર જાડું જાડું લગાડવાથી નાસુર
રૂઝી જાય છે.

૨૩૧ નાસુર:—સાટોડીના પાંદડાંને છુંદી
તેની થેપલી (તુગડી) નાસુરપર મૂકવાથી રૂઝ
આવી જાય છે.

૨૩૨ નજલો:—ઝોથમી જીરાને ખાંડી અંદર
તેલ નાખી તેની તુપરી બાંધવાથી નજલાનો
સોજો હલકો પડે છે.

૨૩૩ નપુંસકપણું:—અકલકરો તોલા ૨,
કાળા ધંતુરાના ખી તોલા ૨, જાયફળ તોલા ૨,
મોળી કરણના મૂળની છાલ તોલા ૨, આ સઘળાંને
ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના રસમાં મગન

જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળીનો સ્વમૂલના લેપ કરવાથી નપુંસકપણું નાશ પડે છે. નપુંસક-પણું માટે માંદાનું તેજ પણ એક અકર્ષક ઉપાય છે.

૨૩૪ નપુંસકપણું:—ગોળી કરાવના મુળની છાલ તોડા ૨૦ લઈ દૂધ શેર પાંચમાં જમાવવી. બ્યારે દૂધ જામી રહે ત્યારે તેમાંથી માખણ કાઢી તેનું થી કરવું. આ થીમાં:—મોલરો તોડો બા, અયક્ષ્ણ તોડો બા, અશીણના ઝાડનાં પાનનો રસ તોડો બા નાખી સર્વે એકત્ર કરવું. આ થીના એક મહિના સુધી, સ્ત્રીસંગ છોડીને લેપ કરી નાગરવેલનાં પાન બાંધવાથી નપુંસકપણું મટે છે.

૨૩૫ નેત્રરોગ:—તલનાં ફૂલ ૮૦, લીંડી-ખીપર નં. ૬૦, જાઈનાં ફૂલ ૫૦, અને મરી કાળાં ૧૬—એ ચીજોને સારી રીતે પાણી સાથે સુંઠી ગોળી બનાવવી અને તેને ૧૥ વટાણા

પુરતા પાણી સાથે ઘસી આંજવાથી જુલું, ઝાંખ, અરજીન વગેરે સઘળા નેત્રના દોષોનો નાશ થાય છે.

૨૩૬ નઃખગાઈ:—કવચા અને ગોખડ સરખા વજને તે બન્નેની અરાઅર સાકર મેળવી સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ દૂધની સાથે અડધાથી એક તોલા સુની લેવાથી શરીરની નખગાઈ દૂર થાય છે. શરીર બગવાન થાય છે અને શરીરમાં કામ કરવાનો જુસ્સો આવે છે.

૨૩૭ નઃખગાઈ:—મહુ ફળી અડધ થી એક તોલો લઈ દૂધની સાથે પીવાથી શરીરની નખગાઈ કળતર, અશક્તિ અને કમરનો દુખાવો નાશ પામે છે.

૨૩૮ નખળા ખાંધાની સ્ત્રીઓ:—જુઓ નંબર (ધુપણી).

૨૩૯ નસકોરી કુટવી:—ગકરીનું દૂધ ઉકાળીને તેની અંદર કેસર નાખી પીવાથી નસકોરી બંધ થાય છે.

૨૪૦ નસકોરી પુટવી:—નાડમનાં ફૂલ અને
લીલી ધરોનો રસ કાઢી તેનું ટીપું નાકમાં
નાખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે.

૨૪૧ નામરદાઈ:—અજમોદ, અસગંધ,
આંબાહળદર, કડુ, કમલગંધા, કાષ્ટ (પુટ) ત્રિકુળાં,
પસાન બંધ, મચ્છદ, મુનકા, મુલેડી, રક્તચંદન,
સકર અને હલદર આ સઘળું સરખે વજને
સાદ ખાંડી બારોક ચૂર્ણ કરીને એક શેર ગાયનું
ધી અને ચાર શેર સતાવરીના રસમાં ધીમી
આંચે પકાવવું. જ્યારે પાણી બગી જાય અને
ધી બાકી રહે ત્યારે ઉતારો લેવું. આ ધી દરરોજ
એક તાલબર ખાવાથી નામરદાઈ મટે છે.

૨૪૨ નિદ્રા:—રાત્રિના સુતી વખતે નિદ્રા
નહિ આવતી હોય તો ઠંડા પાણીથી હાથ પગ
અને મોઢું ધોવું અને તાળવા ઉપર પાણુ ઠંડું
ખાણી નાખવું. આથી નિદ્રા જલદીથી આવે છે.

૨૪૩ નિદ્રા:—ભાંગને સેકી તેનો બૂકો એકથી બે વાત્ર મધની સાથે મેળવી ચાટી જવાથી સારી પેટે નિદ્રા આવે છે.

૨૪૪ પગનો ધુન્નરો:—ઝેરકોચલાંને પાણી-માં ઉકાળી તેની છાત્ર કાઢી નાખવી અને ધીમાં તળવાં. આ ધીમાં તળેલું ઝેરકોચલું, મરી અને અપ્રીણુ સરખે વજનને સર્ક ખાંડીને બારીક ચૂણું કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારના ફક્ત એક રતિમાર ખાવાથી પગ, આંગળાં તથા હાથ વગેરેનો ધુન્નરો મટે છે.

૨૪૫ પથરી:—જવનું પાણી જોટલું પીવાય તેટલું પીવાથી પથરીના દરદની અદર કાયદો થાય છે.

૨૪૬ પથરી:—કપુતસ્તું ચરક વાત્ર ૧, સફેદ મરી વાત્ર ૫, એને ઝીણું વાટી મધ સાથે ગોળી ૩ વાળવી અને તે ત્રણ વખત દિવસમાં આપવી. એમ થોડા દિવસ કરવાથી પથરી ગળી જાય છે.

૨૪૭ પથરી:—સિંધાલૂણ તોલો ૧ લઈ
 ચાટી ૧૨ પડીકાં તૈયાર કરવાં. તેમાંથી હંમેશાં
 સવારમાં એક પડીકું લઈ પાશેર છાશમાં મેળવી
 કિંમ્બા ઉમા પી જવું. એમ તે પડીકાં પૂરાં થતા
 સુધીમાં પથરી રેતી ચર્મ નીકળી જાય છે.

૨૪૮ પરમો:—વડનું દૂધ તોલો ૦, સાકર
 સાથે મેળવી ચાટવું; ઉપર ૦૧ શેર દૂધ પીવું.
 એમ સાત દિવસ સુધી ચાટવાથી પરમો જડ-
 મૂળથી જાય છે; ગરમ ચીજ દવા ખાતાં સુધી
 નિવડકત ખાતી નહિ.

૨૪૯ પરમો:—કમરકસનાં બીને પાણીમાં
 ઘસાળી પીવાથી પરમા (પ્રમેહ)માં ફાયદો થાય છે.
 અને કમર પણ મજબુત થાય છે.

૨૫૦ પરમો:—એળચીના દાણા વાત્ર ૧,
 વંશતોચન વાલ ૧—આ બન્ને સુખડના તેલનાં
 ટીપાં સાથે મેળવી લેવાથી પરમાની અંદર
 ફાયદો થાય છે.

૨૫૨ પરમેઃ—નીર્મળીનાં બી ચાર પાંચ
'લઈ તેનો ભૂકો કરી થોડા દહીંની સાથે મેળવી,
એક કપડાની અંદર બાંધવા. આ કપડું આખી
પાણીમાં લટકતું રાખી મૂકવું. આ પાણી પીવાથી
પરમેઃ જલદીથી મટે છે.

૨૫૨ પરમેઃ—આમળાના ભૂકાને પાણીમાં
પલાળી રાખીને તે પાણીની પીચકારી મારવાથી
, પરમાની બળતરા શાંત થાય છે; તથા આમળાના
ભૂકાનું પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૨૫૩ પરમાની રસી બંધ કરવી:—કાંટા-
ળામાયુ નાખીને ઉકાળેલ પાણીની પીચકારી માર-
વાથી પરમાને લીધે નીકળતી રસી બંધ થાય છે.

૨૫૪ પક્ષધાત:—અજમે તથા મોરથુથુ
દરેક શેર ૦૧ લઈ ખૂબ ખાંડી કપડાથી ચાળી
૧૨૫ લીંબુના રસમાં દિવસ પાંચ સુધી ખરલ
કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળવી અને તે હમેશાં
સવારે એક લેવી. એમ ૧૧ દિવસ સુધી ચાલુ
રાખવાથી પક્ષધાત મટી જાય છે.

રૂપ૫ પૂરવાળા બડખા—બડસલીઓ, નાગરમેથ, નેત્રવાળો, પીતપાપડો, રતાંજળિ, વાળો, સુંડ. આ સવળી ચીજો સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી બાંધરી અને તે પોટલી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી પૂરવાળા બડખા, ઉંચરસ, ઉંચરસથી જાતીનું ઘસાવું, કદ અને લોહીવાળા બડખા નાશુદ થાય છે.

રૂપ૬ પાકાંતો ઠસાજ—માવળતી પાકી અને બોરડીનાં પાંદડાં ત્રીશું વારી લુગડી કરી પાકા ઉંચર લગાડવાથી પાકું પાકી કુટી જશે.

રૂપ૭ પાકાંતો ઠસાજ—ગાંજડતી જાલને દિવસ ૭ સુધી અચાર નવાર બાંધવાથી પાકું બેસી જશે.

રૂપ૮ પિત્ત—ધી નવટાંક ગરમ કરી ૩. ૨) બાર સાકર નાંખી એકઠું મેળવી દહાડામાં ત્રણે વખત ચાટવું. એમ ૧૦-૧૨ દિવસ ખાવાથી પિત્ત મટી જાય છે.

૨૫૯ પેટનો દુખાવો:—અજમો, લવીંગ, સિંધાલુણ, સુંદ આ ચારે ચીજો બરાબર લઈ તેને ખાંડી બારીક કરી ગોળની અંદર બબ્બે વાલની ગોળી કરવી. જરૂર પડે આ ગોળી ફક્ત એક ખાવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.

૨૬૦ પેટનો દુખાવો:—પીપર, મરી, સુંદ, આ ત્રણે ચીજો સરખે વજનને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવારે અને સાંજે પા પા તોલો ખાવાથી પેટનો દુખાવો તથા અજીણું મટે છે.

૨૬૧ પેટનું શૂળ:—અરધો તોલો સુંદ કીમાં તળી ખાવાથી પેટમાં થતું સખ્તમાં પત શૂળ બેસી જાય છે.

૨૬૨ પેટની ચુંક:—અજમો, લવીંગ, સિંધાલુણ, સુંદ. આ ચીજો સરખે વજનને લઈ તેને ખાંડી બારીક કરી ગોળની અંદર બબ્બે

વાવની ગોળા કરવી. આ ગોળા ખાવાથી પેટની
ચુંક ખેસી જાય છે.

૨૬૩ પેસાખ બંધ થયાનો ઢંસાજ:—
મુરોખાગ તથા ઉંદરની લોંડી એ બન્નેને સરખે
ભાગે લઈ ખાંડી કપડાયા ચણી પુટીમાં તે
ભૂંડી ભરવી તથા એજ ભૂંડાને પાણી સાથે
મેળવી પેટ ઉપર ચોપડવાથી પેસાખ છુટે છે.

૨૬૪ પેસાખ બંધ થયાનો ઢંસાજ:—
પાણીમાં જે લીલકલ થાય છે, તેને કપડાના
ખેવડમાં ભૂંડી પેટ પર બાંધવાથી પેસાખ છુટે છે.

૨૬૫ પેસાખ બંધ થયાનો ઢંસાજ:—
મૂળાનાં પાંદડાં વાટી નરમ કરી પેટ ઉપર લેપ
કરવાથી પેસાખ છુટે છે.

૨૬૬ પેસાખ બંધ થયાનો ઢંસાજ:—
કાળાં મરીના ૧૦ દાણા લઈ શેર વા પાણીમાં
૨૦૦-૨૫૦ વખત ગાળી પીવાથી પેસાખ
છુટે છે.

૨૬૭ પેસાખની બળતરા—આંખની પાનનો રસ અથવા આમળાનું પાણી પીવાથી પેસાખની બળતરા શાંત થાય છે.

૨૬૮ પેસાખ સાફ હિતરવો—એક તોલા બળદાણાને પાણીની અદર પલાળી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી પેસાખ સાફ કનરે છે અને પેસાખની બળતરા શાંત થાય છે.

૨૬૯ પેસાખમાં પડતું લોહી—મકુલની છાલનો ઉકાળો પીવાથી પેસાખમાં લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

૨૭૦ પેસાખ પુષ્કળ છેડવો—દગડૂલની લુપરી કરી પેડુની ઉપર બાંધવાથી પેસાખ પુષ્કળ છૂટે છે,

૨૭૧ ફેફસું—સફેદ ડુંગળીનો રસ કાઠી નાકમાં બે ત્રણ ટીપાં મૂકવાં. એમ થોડા દિવસ સુધી કરવાથી ફેફસું મટી જાય છે.

૨૭૨ ફેફરું:—આવળના ઝાડનાં ફૂલ પાંચ ભાર લઈ ગાયના ધીમાં બાળી ભરમ કરી ગોળ દે મધમાં ગોળી નાની કરી સાત દિવસ એકેક આપવી. તેથી ફેફરું મટી જાય છે.

૨૭૩ બદન:—બદની ઉપર અળસીની પોટીસ આંધવાથી તે પાકીને ફૂટે છે અને ત્યારેજ તેની પીડા ઓછી થાય છે.

૨૭૪ બહુ થુંક આવતું:—કાંચનાર; ખેરની છાલ અથવા ફટકડીના ઉકાળાના પાણીમાં કેાગળા કરવાથી થુંક બહુ આવતું અટકે છે.

૨૭૫ બહુ મૂત્રતા:—પા થી અડધો તોલો ધાવડીના ફૂલ દરરોજ ખાવાથી બહુ મૂત્રતા મટે છે.

૨૭૬ ખરોલ:—કારેલા શેર ાના ઝીણા કટકા કરી તેમાં મીઠું ૩ ા ભાર નાંખી હાથે ચોળી રસ કાઢી પાવો અને બાકીનો ફૂંચો ધીમાં તળો ખાવો એમ ૧૪ દિવસ કરવાથી ખરોજ ખેસી જાય છે.

૨૭૭ બાળકો માટે બાળગોળી:—

બવંત્રી તોલા ૨, મધ તોલા ૨, લવીંગ તોલા ૨, અજમો તોલા ૧, કેસર તોલો ૧, ખારેક તોલો ૧, જયફળ તોલો ૧, મોચરસ તોલો ૧, અરીશુ તોલો ૦૧, મધ સિવાય બાકીની ચીજોને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી મધની અંદર બાજરીના દાણા જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી સવારે અને સાંજે એકેક આપવાથી બાળક નિદ્રામાંથી બડકી ઉઠતું મટે છે. ઉંઘતું નદિ હોય તો ઉંઘે છે, અને ઉઘકા, ઉઘડી, ઝાડો વિગેરે દરદોમાં ફાપદો થાય છે.

૨૭૮ બાળકોના તાવ:—મોચ, હરડેની ડાઘ, લોંબકો કુઠડવેલનાં ફળ અને જોડીમધ એ સવળાં સરખે ભાગે ઝીણધો માસાભાર લઈ સાત દિવસ સુધી ક્વાથ કરી પીવાથી બાળકના તાવ મટી જાય છે.

૨૭૯ બાળકોના તાવ:—કીડામાર વાટીને બાળકને સેજસાજ પાવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૨૮૦ બાળકોનું ભરાઈ આવવું:—વજ્ર એકથી દોઢ વાલ ધસી બાળકોને પાવાથી બાળક ભરાઈ આવવું મટે છે, અને ઝાડો તથા મરડો પણ મટે છે.

૨૮૧ બાળકોના સાદા તાવ:—કંડુ લઈ તેને લોઢી ઉપર શેકી ન્યારે બળી નય ત્યારે એનો ભૂકો કરવો. આ ભૂકો એક વાત્ર ઉના પાણીની સાથે પાવાથી અથવા મધની સાથે ગટાડવાથી બાળકનો સાદો તાવ તરતજ હલકો પડે છે.

૨૮૨ બાળકોની ઉલટી:—કીડામારી એક થી બે રતીભાર પાણીમાં વાટી પીવરાવવાથી બાળકોની ઉલટી બેસી નય છે.

૨૮૩ બાળકોનું પેટ પોચું કરવું:—સમુદ્રકણ એકથી બે રતીભાર દૂધમાં બાળકોને પાવાથી બાળકોનું સખ્ત પેટ પોચું પડે છે.

૨૮૪ બાળકોને બોલતાં શીખવવાં:—જે બાળકો બહુ મોડાં બોલતાં શીખે છે તેને

કુર્ચીજન અડધાથી એક વાલ થોડા દિવસ ચવ-
કાવવાથી તે બાળકો જલદીથી બોલતાં શીખે છે.

૨૮૫ બાળકોના ઝાડા:—ધાવડીના ફૂલ
ના તોલો બાળકોને પાવાથી ઝાડો બંધ થાય છે.

૨૮૬ બુદ્ધિ:—અજમોદ, અરડુસો, આસન,
ઉપલેટ, જેડીમધ, ખાવચી, આલ્મણી, ભાંગરો,
વજ, શંખાવલિના પુષ્પ, સેંધવ:—આ સર્વે સરખે
વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ
ચૂર્ણ દરરોજ સવારમાં અડધા તોલાભાર થી
તથા મધની સાથે ખાવાથી બુદ્ધિનો વધારો
થાય છે.

૨૮૭ બેચેની:—એળચી તોલો ૧૦, તજ
તોલો ૧૦, તાલીસપત્ર તોલો ૧, મરી તોલો ૧,
લીંડી પીપર તોલા ૩, સુંઠ તોલા ૪, વંશલોચન
તોલા ૫, સાકર તોલા ૩૨, આ સઘળાને ખાંડી
બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ બે આનાથી
પાવલીભાર લેવાથી શરીરમાં જણાતી બેચેની
તથા ઉદાસી દૂર થાય છે.

૨૮૮ બેશુદ્ધિ:—હુંગળી (કાંદો) નો રસ સુંઘાડવાથી અથવા અરીઠાના પાણીનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થાય છે.

૨૮૯ ભ્રમિત મગજ:—ત્રિકટુ, સિંધાકુણુ, વજ, કટુ, સીરસનાં બી, કરંજ બી, ઘોળી રહ. એ સર્વે ચીજો દરેક બે તોલા લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી ગૌમૂત્રમાં નાખી ખરણ કરી મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી અને તેને છાંયડે પવનમાં સુકવી શીશી ભરી લેવી. તેમાંથી એક ગોળી લઈ દંડા પાણીમાં ધસીને દરદવાળા માણસની આંખમાં આંજવાથી ઘેણાપણાનો નાશ થાય છે.

૨૯૦ ભગંદર:—અરકુસીના ઝાડની જડ પાણીમાં ધસી દરરોજ દિવસમાં બે વખત લગાડવાથી ભગંદર મટી જાય છે.

૨૯૧ મગજની ગરમી:—આમળાની છાંય . ૪ ભાગ, બહેડાંની છાલ ૨ ભાગ, હરડાની છાલ એક ભાગ આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂણુ

કરી દરેજા પોણા તોલાભાર ખાવાથી મગજની ફરમી દૂર થાય છે.

૨૮૨ મગજ પુષ્ટિ:—અદામનો આથો કરી ખાવાથી મગજને પુષ્ટિ મળે છે અને ચક્રી તથા આંખે આવતાં અંધારા દૂર થાય છે.

૨૮૩ મન આનંદમાં રાખવું:—અરકુસી, પીપર, આહાણી, વળ અને હરડે, એ સર્વે ખસરખે વળને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવાર સાંજે પા પા તોલાભાર ખાવાથી મન આનંદમાં રહે છે તથા મનની ઉદાસી નાશ પામે છે.

૨૮૪ મરડો:—ઉંટીયું છા અથવા શંખ- છા કે ખીલીનો ગર્ભ એકલો દહીં સાથે સેવન કરે તો મરડો ચોક્કસ મરી જાય છે.

૨૮૫ મરડો:—ખીલીનો ગર્ભ, મરી, તલ, જાળ અને લોધર એનું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે આટવાથી મરડાનો નાશ થાય છે.

૨૮૬ મરડો:—અતિવિપની કળી, આંખાની
ગોટલી, દંડિજવ, કાળી પાટ, ટેંદુ, ધાવડીનાં કુત્ર,
નાગરમોથ, ખાંડુ, મોચરસ, રીસામણી, લોધર,
વાળો અને મુંડ આ સઘળું સરખે વગને લઈ
તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ એ
આનીથી પાવલીબાર મુઠી લેવાથી મરડામાં
કાયદો થાય છે.

૨૮૭ મરડો:—ચરીઆળી, હીમજ, મુંડ,
આમળાં, મરડાસીંગ એ દરેક ચીજને સરખા
ભાગે લઈ ધીમાં તળી ખાંડી કપડાથી ચાળી
તયાર કરવું અને તેમાંથી વાલ પાંચ લઈ સાકર
સાથે મેળવી ખાવાથી મરડો નટી જાય છે.

૨૮૮ મરડો:—જયકળ તોલો ૧, અરીસુ
તોલો ૧૧, ખરસાણી અજમો તોલો ૩ એને
ખાંડી ગોળ સાથે ખૂચ ખરલ કરી ઝીણું બેર
જેવડી ગોળી વાળવી. દિવસમાં એક વખત
ખાવાથી મરડાનો નાશ થાય છે.

૨૮૮ મરડો:—દૂધીના બીનું તાળું તેલ ચમચે ૧ અને સાકર વાટેલી ચમચી ૧ એ બન્નેને મેળવી સવારમાં પીવાથી મરડો તુરત નરમ પડશે.

૩૦૦ મરડો:—ખસખસ તોલો ૦૧, અતિ વિપત્તી કળી તોલો ૦૧, જાયફળ વાલ ૧, મરડા-સીંગ અધકચરી સંકેલી તોલો ૦૧ એ બધાં વસાણાંને ખૂબ વાટી, બરાબર મેળવી સવારે શીશીમાં ભરી રાખવાં. એક વાલ જોટકું સાકર સાથે મેળવી સવારે, બપોરે અને સાંજે લેવાથી મરડો નરમ પડશે.

૩૦૧ મરડો:—ચોખા જીરાસાલ લઈ તેને ત્રણ વખત મીઠા પાણીમાં ધોવા અને પછી તેને તડકામાં કપડાપર નાંખી સુકવવા. સુકયા પછી તેને દૂધ તથા સાકરમાં બાંધી ખાવાથી દરદીને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૩૦૨ મરડો:—શંખજીરાનો ભૂકો ૩ આનો જાર મલકમાં મેળવી પીવાથી મરડામાં લોહી

આવતું હશે તે પણ બંધ થઈ જશે અને
મરડો મટી જશે.

૩૦૩ મસા:—ગોળ, ચીત્રક, ટંકણખાર,
શુભદ્ર આ ચારે ચીજો સરખે વજન લઈ તેને
ચાટી હરસના મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા
ખરી પડે છે.

૩૦૪ માથાનો દુખાવો:—જયફળ દૂધમાં
ઘસી ગરમ કરી માથે ચોપડવાથી માથું દુખતું
મટી જાય છે.

૩૦૫ માથાનો દુખાવો:—એરંડાનું મૂળ
કાપી તેમાંથી લાલ રસ કાઢી કપાળે લગાડવાથી
દુખારો મટી જાય છે.

૩૦૬ માથાનો દુખાવો:—નગોડના પાંદડાં
નંગ ૩, હીંગ શુદ્ધ ૧ ચણાખાર લઈ પાણી
સાથે બંને ચીજ ત્રાટી નાકમાં ૩-૪ ટીપાં
ફેવેસમાં બે ત્રણ વખત નાખવાથી માથાને
દુખારો મટી જાય છે.

૩૦૭ માથાનો દુખાવો:—તજને વાટી કપાળ ઉપર ચોપડવાથી, શરદાને લીધે માથું ચડી આવ્યું હોય તો હલકું પટે છે.

૩૦૮ માથાનો દુખાવો:—કાળી દ્રાક્ષને આખી રાત પાણીમાં પલાળી સવારના તે પાણી દ્રાક્ષ સુકાં કપડામાંથી ગાળી પી જવું. આ મુજબ ચાર પાંચ દિવસ પીવાથી હંમેશાં દુખતું માથું નથા આધારીથી મટે છે.

૩૦૯ માથાનો દુખાવો:—સવારના પહોરમાં ગરમાગરમ જલેબી ખાવાથી ગરમીને લીધે દુખતું માથું મટે છે.

૩૧૦ માથાનો દુખાવો:—પિત્તને લીધે માથું હંમેશાં દુખતું હોય તો ગુમ ઇન્દ્રિયપર દરરોજ દસથી પંદર મિનિટ સુધી હંકું પાણી રેડવું.

૩૧૧ માલણ:—નાળું થી અથવા માલણ ચલાવતું ફૂલ સુંઘવાથી માલણ મટે છે.

૩૧૨ મૂત્ર કચ્છ:—ગોખરૂ, જોડીમધ, નાગ કેસર, વિદારીકંદનો ભૂકા, આ ચારે ચીજો અરધા

અરધો તોડો લઈ તેને ઊર તોડા પાણીમાં નાખી,
એક માટીના વાસણમાં ઉકાળવી. જ્યારે આઠ
તોડા પાણી રહે ત્યારે તે પાણી ઉતારી લેવું.
આ પાણી પાંચથી છ તોડા જરા રસ સિંદુરની
સાથે આપવાથી મૂત્રકચ્છ છૂટે છે.

૩૧૩ મોઢાનાં ધારાં:—કાયો મધની અંદર
ઘુંટી મોઢાની અંદર ચોપડવાથી મોઢાની અંદ-
રનાં ધારાં મટે છે.

૩૧૪ મોઢું વાસ મારતું હોય:—ફટકડી
તોડા ૨ લઈ અગ્નિપર પુલાવી કાળાં મરી તોડા
૨ લઈ ભૂકો કરી બન્ને ખરત્ત કરી હંમેશાં
હાંતને ઘસવાથી મોઢામાંથી નીકળતી બદબો
મટી જાય છે.

૩૧૫ યાદદાસ્ત:—અધેડો, કુદ, વાવડીંગ,
દરડે અને શંખાવળિ, આ સર્વે સરખે વજને
લઈ તેને ખાંડી બારાક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ
દરરોજ ૦૧ તોડામાર ખાવાથી યાદદાસ્ત શક્તિ
વધે છે અને મગજની નબળાઈ દૂર થાય છે.

૩૧૬ રસોળી:—પાકેલી કેરીની ગોઠ્ઠી પાણીમાં ધસી રસોળી પર લગાડવાથી ગાંઠ બેસી જશે.

૩૧૭ રતાંધળાપણું:—ભૂરા કોળાનો રસ કાઢી ૨૧ દિવસ સુધી આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણુનો નાશ થાય છે.

૩૧૮ રતાંધળાપણું:—દરરોજ રાત્રીના એક તોસો અગ્રોડાનું મૂળ ખાવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે.

૩૧૯ રતાંધળાપણું:—ભૂરા કોળાના ચેત્તણુના મૂળનો રસ કાઢી ૨૧ દિવસ સુધી આંજવાથી રતાંધળાપણું મટી જશે.

૩૨૦ રક્તપીત:—ગાજરનો રસ તોલા રાત્રી પડવાંસ તોસો બા, સાકર તોસો બા, આ દરેક ચીજને વાટી ૪-૫ રોજ સુધી સવારમાં પીવાથી રક્તપીત મટી જાય છે.

૩૨૧ રાગ:—અજમોદ, અરડુસો, આસન, હિપ્પેટ, જેડીમધ, ભાંગરો, વજ, શંખાવળિનાં

પુત્ર અને સૈધવ-આ સંઘળી ચીજો સરખે
 વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરતું. આ
 ચૂર્ણ દરરોજ સવારના કાંઈ પણ ખાધા વગર
 અરધા નાલાબાર ધી તથા મધની સાથે ખાવાથી
 રાગ ઘણોજ સુધરી આવે છે અને બુદ્ધિમાં પણ
 વધારો થાય છે.

૩૨૨ રૂતુવિકાર:—ગોળીઓ, હીરાકરી. હીરા
 બોળા, આ ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઈ વાલ
 વાત્રની ગોળી કરવી. આ ગોળી સવાર સાંજ
 રૂઝ અડેક લેવાથી સ્ત્રીઓના દરેક વ્યતના રૂતુ-
 વિકારમાં ફાયદો થાય છે. દસ્તાન આવતું હોય
 અથવા દસ્તાનમાં પીડા થતી હોય ત્યારે દસ્તાન
 આવતાં પહેલાંજ આ ગોળી વાપરવાથી ફાયદો
 થાય છે.

૩૨૩ લકવો:—મોટા ડુંગળીનો ગાંડીએ
 લઈ હમેશાં કાચો ખાવાથી આ દરદને સારો
 ફાયદો છે.

૩૨૪ લોહીવાળા જાડા:—કાંટાળા માયુને ઉકાળો કરી તેમાં અરીસુના કસુંબાના ૩ થી ૪ ટીપાં નાખી પીવાથી જાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે અને જાડામાં પણ ફાયદો થાય છે.

૩૨૫ લોહી સુધારવું:—આકડાનું મૂળ તોલા ૨૫, ગજો તોલા ૨૦, લીંબડાની અંતર-જાલ તોલા ૨૦, આ ત્રણે ચીજોને લઈ તેને સુકરીને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવારે અને રાત્રે ૦૧ ૦૧ તોલાબાર ખાવાયે લોહી સુધરી જાય છે.

૩૨૬ લોહી સુધારવું:—અરધા રૂપીઆબાર જોંયપાતરીની બાજીના પાન લઈ તેને પાસેર પાણીમાં વાટી અંદર થોડી સાદર નાખી લે પાણી પી જવું. દિવસમાં તથા વખત, આ સુજન પીવાથી લોહી ઘણુંજ સુધરી જાય છે. શરીર ઉપરના ચાંદા ખસ વિગેરે નાશ પામે છે. અને ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.

૩૨૭ વાઘી:—સુંદે તોલો ના, સદેદ મરી, નેસો ના, પીપળીમળા તોલો ના એ પ્રમાણે લઈ અધકચરી ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં નાખી શેર ના પાણી રહેતાં સુધી ઉડાણનું અને પછી તે એક શીશીમાં ભરી લેવું અને તે દિવસમાં ગણુ વખત સાકર સાથે પાવું. આમ થોડા દિવસ કરવાથી દરદ નાશુદ થાય છે.

૩૨૮ વાળો:—વડાગર મીઠું વાટી વાળા ઉપર ૨-૩ દિવસ સુધી બાંધવાથી વાળો મટી જાય છે.

૩૨૯ વાળો:—કપુતર ચરક વાલ ૩, ગોળ વાલ ૩, એ જન્નેની ગોળી વાળી ખાવી. એમ ૧૪ દિવસ ગોળી વાપરવાથી વાળાનું દરદ નાશુદ થાય છે.

૩૩૦ વાઘુ:—સાકર શેર ના, બેદાણા શેર ના, લવીંગ તોલો ના એ પ્રમાણે લઈ ખાંડી કપડાથી ગાળી ખરલમાં સાથે વાટી બેર જેવડી ગોળી કરવી, તે દરરોજ એક લઈ મોઢામાં

રાખી ગાળવી જેથી વાયુ ચઢી આવતું મટી જાય છે.

૩૩૧ વાયુ:—ધી, તુલસીનો રસ, મરી આ ત્રણે ચીજો સરખે વજનને લઈ સાથે મેળવીને દરરોજ સવારે એકેક તોલાબાર ખાવાથી દરેક જાતના વાયુ નાશ પામે છે.

૩૩૨ વીંછુ:—મીઠું તોલા ૧ થી ૨ લીલી હળદરના રસમાં મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું ને જેને વીંછુ કરડ્યો હોય તેની આંખમાં એ પાણીનાં ૪ થી ૫ ટીપાં નાખવાં ને તેમાંથી પગને તળીએ પણ લગાડવું. જે લીલી હળદર નહિ મળે તો સૂકી હળદરનો જૂકો પાણીમાં મેળવી, બીજવી, ગાળી કાઢી વાપરવો.

૩૩૩ વીંછુ:—શાહજી અને સિંધાત્રણને સાથે મેળવીને ધીની અંદર લુપરી કરીને વીંછીના ડંખ ઉપર મૂકવાથી ડખની પીડા હલકી પડે છે.

૩૩૬ વીંધુ:—વીંધુ ડંખ મારે તેની ઉપર બોરડીના પાંદડાં ચાલી મૂકવાથી વીંધુ ઉતરી જાય છે.

૩૩૭ વીંધુ:—આમલીનાં બીજાંને પાણીમાં અડધો ઘસી, ઘસારો ડંખ પર ચોપડવો તથા અડધો જેમનો તેમજ ડંખ પર લગાડવો જેથી વીંધુનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૩૩૮ વીર્ય:—આમળાં, ગજો, ગોખરુ આ ત્રણે બીજો સરખો વજને લઈ ખાંડી આરીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ મુઘી પા પા તોલાભાર સુધી ખાવાથી વીર્યઆવ મટી વીર્ય-વૃદ્ધિ થાય છે.

૩૩૯ શરીર જાડું કરવું:—દૂધની સાથે જવાસો લેવાથી શરીર જાડું થાય છે.

૩૪૦ શૂળ:—મારીંગણીનો ધુમાડો લેવાથી સખ્તમાં સખ્ત શૂળ ખેસી જાય છે.

૩૩૯ શૂળ:—કીર્દમાનના ખાનો બૂકો ફક્ત એક ચણોડીબાર વજનમાં લેવાથી શૂળ આંચકી, ખેંચતાણુ, ચસકા વગેરે મટે છે.

૩૪૦ શૂળ:—મુંદ, તલ, ગોળ દરેક તોલો ૧ લઘ ગાયના શેર ૦૧ દૂધમાં ઉકાળી અડધું ખાળી, ઉતારી કપડાથી ગાળી સવારમાં પીવું. એમ ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી શૂળ તદ્દન નાશુદ થઈ જાય છે.

૩૪૧ શૂળ:—આંખલીની છાલને ખાળી ખાખ કરી કપડાથી ચાળી તોલો ૦૧ લઈ કિના પાણીમાં મેળવી સવાર સાંજ પાવાથી શૂળ મટી જાય છે.

૩૪૨ શૂળ:—જવખાર શેર ૦૧, સાકર શેર ૦૨ એ એ ચાંજને ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું અને દરરોજ ત્રણ વખત તોલો ૦૧ ફંડા પાણી સાથે લેવું.

૩૪૩ શક્તિ:—લવીંગ તોલો ૧, મરી તોલો ૦૧, અરીણ તોલો ૦૧, જવત્રી તોલો ૦૧, કેસર

તોલો ૦૧, મયદ્રણ તોલો ૦૧, કસ્તુરી વાલ ૭, એ દરેક ચીજને લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી મધ સાથે ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી દરરોજ સવારે એક ખાવી. ઉપર દૂધ શેર ૦૧ પીવું, ઝાડો થાય તો દૂધ એાછું પીવું. ગરમાધ માત્રુમ પડે તો લીંચુનું શરબત પીવું.

૩૪૪ શક્તિ:—ઈસબગુલ તોલા ૨, એલચી દાણા તોલો ૧, સાકર તોલા ૪, એ ચીજને અધ કચરી ખાંડી શેર ૦૧ પાણીમાં રાતે ભીંજવી મૂકી સવારે ચોળી કપડાથી ગાળી કાઢી પીવાથી ખોટી ગરમીનો નાશ થઈ શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૩૪૫ શક્તિ:—ગોખરુ, કૌચાખી એ દરેક પાંચ તોલા લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી દૂધ શેર ૧ માં તોલો ૧ લઈ, ઉકાળી, દૂધ શેર ૦૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સાકર તોલા ૨ નાખી પી જવાથી શક્તિ વધે છે.

૩૪૬ શક્તિ:—ઘોળા મુસળા તોલા ૪, સાકર તોલા ૪, તાલીમખાના તોલા ૨, એ ચીજને

ખાંડી કપડાથી ચાળી શીશી ભરી રાખવી.
 ૫ તેમાંથી તોલો ૧ લઘ ગાયના દૂધ શેર વા માં
 મેળવી સવારે ખાવી. એમ ૭ દિવસ ચુકી
 ખાવાથી શક્તિની વૃદ્ધિ થશે.

૩૪૭ સન્નિપાત:—કાયફળ, પીપરીમૂળ,
 ઈંદ્રજવ, ભેરોંગ, સુંઠ, કરીઆનું, મરી, લીંડી-
 પીપર, કાકડાશીંગ, પુષ્કરમૂળ, રાસના, ભેરોમળી,
 અજમો, ખોડી, અજમો, છડછડીલો, વગ, કણી-
 પાટ અને ચવક એ સઘળાં ઔષધો સરખાં
 લઈ ખાંડી એ ટાંક ભારનો ક્વાથ કરી સવાર
 સાંજ પીવાથી સન્નિપાતનો નાશ થાય છે.

૩૪૮ સર્પ ડંસ:—અધેડાના પાન વાટી ડંસ
 ઉપર ચોપડવાથી અને બી વાટી પીવાથી ઉઝટી
 ચર્મ સર્પ ડંસને કાયદો થાય છે.

૩૪૯ સર્પ ડંસ:—જે જગ્યાપર ડંખ માર્યો
 હોય તે જગાને તીક્ષ્ણ છરી વડે સહેજ કાપીને
 ઉપર દેવતા મૂકવો અને ડંખને બાળી મૂકવો.

જેથી કેર દેવાતું અટકશે. સાપ કરડ્યો હોય તે પછી થોડા દિવસ સુધી મીઠું બિલકુલ ખાતું નહિ.

૩૫૦ સર્પ ડંસ:—કરડી ના તોયો લઈ તેને આરીક મેદા જેવી કરવી. તેને એક ગ્લાસમાં નાખી તેમાં અડધો ગ્લાસ ડુંડુ પાણી રેડી પાછા દેવી. બીજી તોયો ના લઈને જ્યાં ડંખ હોય તેની ડિગર તથા આસપાસ બાંડી લગાડવી.

૩૫૧ સાપનું રહેઠાણ છોડાવવું:—સાપના રહેઠાણ આગળ સીસમના લાકડાના છોડીઆનો ઘ્રમાંણ કરવાથી સાપ પોતાનું રહેઠાણ છોડી આણે જાય છે.

૩૫૨ સરદી:—ગાયફળ, ગવત્રી, લવીંગ, સમુગ્રાલ એ દરેક ૨ તોલા લઈ ખાંડી કપડાથી આગળ પાનના રસમાં ખરલ કરી ચણીબોર જેવડી બેળા કરવી. તેમાંથી એક હંમેશાં સવારે ખાવી તેથી સરદી મટી જાય છે.

૩૫૩ સ્ત્રીને ફરજાંદ થવાનો ઇલાજ:—કાયફળ અને કાચો એ દરેક પાંચ વાલ લઈ

૪ મધમાં અટકાવ આવે ત્યારે ચાર દિશ્વ સુધી
ચાટવાથી ફરજદ થાય છે,

ઉપ૪ સંધિવા:—ઝળીચુનો તથા મીઠું તેલ
સરખે ભાગે લઈ ખરાબર સાથે મેળવી લેખન
જેવું બનાવી પકડેલા સાંધા પર લગાડી ઉપર
૨ લગાડવું જોઈ તુરત ફાયદો થાય છે. ચુનામાં
તેલ મળેલું હોવાથી ફેફસા કઠિના નથી.

ઉપ૫ સંધિવા:—ઝેળીઓ અને નેવંચાંદે
શીરો સરખા વજને લઈ પાણીમાં ધસી ફલાફા
કરેલા વાસણમાં ગરમ કરી સાંધો પકડેલા ભાગ
પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉપ૬ સંધિવા:—વાસણ બનાવવાની કાળી માટી
શેર ના લઈ મીઠું પાશેર નાખી મેળવી દુધ્ધતા
ભાગ ઉપર લગાડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ઉપ૭ સંધિવા:—લીમડાનું મૂળ અને પીપ્પળ
ની છાત્ર સરખે ભાગે લઈ પાણી સાથે ધસી દરદ
થતા ભાગ પર જાડું જાડું લગાડવું.

૩૫૮ સંધિવા:—એક રૂપીઆભાર ટંડુ લઈ તેને દસ રૂપીઆભાર પાણીમાં પલાળી તે પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે

૩૫૯: સંધિવા—કાળી દાંડીના ધંતુરાનાં પાંદડાંનાં રસ શેર ૦૧૧ તથા મીઠું તેલ ૦૧૧૧ શેર એ બન્ને વસ્તુને એક કલ્લ કરેલા વાસણમાં રેડી ચૂકા પર ઉકાળવી. ધંતુરાનાં પાંદડાંનો રસ બધો બળી જાય ત્યારે તેને નીચે ઉતારીને ટંડુ માડતું અને કપડાથી ગાળી નાખી શીશીમાં ભરવું. થઈ તે દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર લગાડવાથી સંધિવામાં સારો ફાયદો થાય છે.

૩૬૦. સંધિવા—ઝેરકેયસો (કટકા) શેર ૦૧, અને મીઠું તેલ શેર ૧ લઈ બન્નેને કલ્લ કરેલા વાસણમાં મૂકી ચૂકાપર ઉકાળવી અને જ્યાં સુધી ઝેરકેયસો બળીને કાયલા જેવો થાય ત્યાં સુધી તેને ઉકાળીને પછી વાસણ નીચે ઉતારવું. ટંડુ

પડ્યા પછી તેને ગાળી શીશી ભરવી જરૂર જણાય ત્યારે દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર લગાડવું.

૩૬૨ સસણી:—હરડાં અને ખેડાં સરખે ભામે લઈ ઠંડા પાણીમાં ધસી જરા સાકર મેળવી બચ્ચાંને પાવું જેથી સસણી મટી જાય છે.

૩૬૨ સસણી:—સાજીખાર વાલડ, ગોળ વાલપ સાથે મેળવી બચ્ચાંને બે ત્રણ વખત દિવસમાં પાવાથી ઝાડા વાટે ગાંઠો નીકળી સગળીનું દરદ નાશુદ થાય છે.

૩૬૩ સાદ:—આમળાંને ખાંડી રીંક કરી ચાળી લેવાં. આ ચૂર્ણ ફક્ત અડધો તોલો દૂધની સાથે પીવાથી ખેસી ગયેલો સાદ પાડો ઉઘટે છે.

૩૬૪ સોળ:—કાળીપાટ વાટી સોળ ઉપર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૬૫ સોળ:—હાથે પગે સોળ ચઢ્યા હોય તેને માટે—પીપર તથા સુઠ દરેક વા તોલો લઈ ચૂર્ણ કરી ગોળ સાથે ગોળી કરી સવાર સાંજ અડેક લેવી, એમ ૭ દિવસ કરવું.

૩૬૬ સોજન:—વહનાગ, સુંદ. ચણોડીના મધ્ય એ સરખે ભાગે લઈ ગાયના મૂત્રમાં ધસી સોજન ચઢેલા ભાગ પર લેપ કરવાથી સોજન દૂરથી જાય છે.

૩૬૭ સોજન:—ધંતુરો, ગલકાં. ભાંગરાના મૂત્રમાં અરીણુ તોડો ૧ નાખી મેળવી સોજન પર, લેપ કરવાથી સોજનને જલદી ફાયદો થાય છે.

૩૬૮ સંઘ્રહણી:—સૂંદ, લીમડાની ગળો, મેથ અને અનિવિપ એ ચીજોને સમાન ભાગે લઈ, ખાંડી, કવાથ કરી ૧૫ દિવસ સેવન કરવાથી સંઘ્રહણી મટી જાય છે.

૩૬૯ સંઘ્રહણી—દીકામાળી તોડો ૧, અરીણુ તોડો ૦૧, દીંગતોડો ૦૧ એ પ્રમાણે લઈ, ખાંડી એ વાલતું દરેક પડીકું તૈયાર કરવું અને એક સવારે તથા એક સાંજે લેવું.

૩૭૦ સંઘ્રહણી:—ગળો, નાગરમોથ, અનિવિપની ડળી એવાંને સરખે ભાગે લઈ

અધકચરી ખાંડી શેર એક પાણીમાં ઉકાળી
શેર અડધું રહે ત્યારે ઉતારી માગી શીશી ભરી
લેવી અને તે દિવસમાં ત્રણ વખતમાં પી જવું.

૩૯૧ સંગ્રહણી:—ખીલીનો ગર્ભ, મોચરસ,
મુગધીવાળો, મોથ, ઇંદ્રજવ અને કડાજાત એ
સઘળાં સરખાં લઈ બકરીના દૂધમાં ખૂબ ઉત્રાડી
૩ દિવસ સેવન કરવાથી લાંબા વખતની
સંગ્રહણીનો નાશ થાય છે.

૩૯૨ સંગ્રહણી:—હીમજ હરડે તોલા ૨, મોટી
હરડે તોલા ૨, સુંકે તોલા ૨, મરી તોલા ૨,
ચીનરંગ તોલા ૨, પીપર તોલા ૨, તજ તોલા ૨,
સાકર તોલા ૫, તમાલપત્ર તોલા ૨, એલચી
તોલા ૨, નાગકેસર તોલા ૨, લવીંગ તોલા ૨,
બયફળ તોલા ૨ એ સર્વે વસાણાંને ફૂટી.
કપડાં કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળી તાળવી
અને તેને ઊંચડે સુકવવી તેમાંથી ગોળી એક
સવારે બકરીના દૂધમાં તથા સાંજે ઉના પાણી
સાથે ખાવાથી સંગ્રહણીને કાયદો થાય છે.

૩૯૩ હરસ:—મુળાનાં પાકાં પાંદડાંના
કિપરનો અડધો ભાગ લઈ રસ ચમચો ૧ કાઠી
થી અથવા માખણના ૪-૫ ટીપાં સાથે મેળવી
પાંચ દિવસ લાગટ સવાર સાંજ પીવાથી હરસ
તદન નાશુદ થઈ જાય છે.

૩૯૪ હરસ:—કડવી દોડકીના ૩ બીજ
લાઈ પાણી સાથે ઘસી મસા ઉપર લાગ લગાટ સાત
દિવસ મુઠી લગાડવાથી મસા નરમ પડી જાય છે.

૩૯૫ હવા શુદ્ધ કરવી:—અગર, ગુગળ,
ચી, માફું, રાજ, લીંબડાના પાન, વજ, સરસવ-
અથ સચેને ધીની અંદર કાલવવું. આ ધીને
દેવનાનાં નાખી ધૂપ કરવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

૩૯૬ હવા શુદ્ધ કરવી:—લોખાન અને
સુખાનાં લાકડાના કકડા બાળવાથી હવા શુદ્ધ
થાય છે.

૩૯૭ હીસ્ટીરીઆ:—પીપળાના ઝાડની
વડવાઈની તાજી કૂંપળી તોલા ૨, જવંત્રી

તોલો ૧, કસ્તુરી શુદ્ધ બે આની ભાર એ ચીજને લઈ ખરલ કરી મગના દાણા જેવડી ગોળી વાળી દિવસમાં ત્રણ વખત અકેક ગોળી લેવી. ગોળી લીધા પછી અડધા કલાકે દૂધ પીવું. આથી જરૂર હિસ્ટીરીઆ મટી જશે.

૩૭૮ હિસ્ટીરીઆ:—કીર્દમાનના ખીનો બૂકો ફક્ત એક રતીભાર લેવાથી હિસ્ટીરીઆ તથા આંચકી મટે છે અને ખેંચતાણુ, ચસકા, ધનુર, શૂળ વગેરેમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૩૭૯ હેડકી:—સુંઠને બકરીના દૂધમાં ઉકાળી તેમાં સિંધાત્રણુ નાખી પીવાથી હેડકી બેસી જાય છે.

૩૮૦. હેડકી:—પીપરને વાટી મધમાં ચાટવાથી હેડકી બેસી જાય છે

૩૮૧ હેડકી:—અસેળીઓ તોલા પાંચ લઈ તેને ચાળીને પાણીમાં નાંખી ચોળીને એક રસ કરવો. ત્યાર પછી તે પાણી લેવું.

આ પાણી એક તોલાથી એ તોલા સુધી પીવાથી
હેડપીમાં ફાયદો થાય છે.

૩૮૨ સજેખમ:—દૂધ શેર ૦૧ ઉનું કરી
તેમાં કાળા મરીની બૂટ્ટી વાલ ૧૦ તથા સાકર
એ તોલા લઈ મેળવી પીવાથી સજેખમ મટી
જાય છે.

૩૮૩ સજેખમ:—ગાયના દૂધમાં અરીસુ
ધસીજરા ઉનું કરી માથે ચોપડવાથી માથું નરમ
પડે છે.

૩૮૪ ધ્યાસ:—મારંગી, સુંકદરેક તોલો અકેક
લઈ ખાંડી શેર ૨ પાણીમાં ઉકાળી શેર ૦૧ રહે
ત્યાં સુધી આળવું. પકી તેને ગાળી લઈ તોલા ૫
મધ મેળવી ૪, ૫ રોજ સુધીમાં તે દવા દિવસમાં
એ વખત લઈ પુરી કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૮૫ ધ્યાસ:—અકલકરો જેડી મધ, એ
બન્ને સરખે વજને લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી
કાઢી મધ ગરમ કરી સાથે મેળવવી. વટાણા

જેવડી ગોળી વાળવી અને દરરોજ સવારે એક લેવી તેથી શ્વાસ મટી જાય છે.

૩૮૬ શ્વાસ:—અમેળીઓ શેર ૦૧ હલદર તોલો ૧, સિંધવ તોલો ૧, લઈ બધી ચીજને ખાંડી કપડાથી ચાળી ગોળ સાથે ખરલ કરી ચણી ખોર જેવડી ગોળી વાળવી હમેશાં સવારે એક ગોળી ખાવી એમ સાત દિવસ સુધી ખાવાથી શ્વાસ ચડતો બંધ થઈ જશે.

૩૮૭ ક્ષય:—જવખાર તોલો ૧, મરી તોલો ૪, પીપર તોલો ૨ દાડમની છાત્ર તોલો ૪, ગોળ તોલો ૧૬, પાંદડાં ઓસડોને ખાંડી ખારીક કરવાં ત્યાર પછી ગોળની અંદર બબે વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી સવારે અને રાત્રિના બબે ખાવાથી ક્ષય, ઉધરસ અને દમની અંદર ફાયદો થાય છે.

૩૮૮ ક્ષય:—પીપર, પદ્મકાષ્ઠ, રીંગણી ફળ, એ ચીજને સરખે વજન લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી ચૂર્ણ કરવું. રોજ સવારે એક

પૈસા બાર તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ મધ અગર ધી સાથે મેળવી ૨૧ દિવસ મુઘી લીધા કરવું.

૩૮૯ ક્ષય:—દા હવદર, મનશીલ, એ ચીજ જૂજ લઈ અધકચરી કરી ખાંડી હુકાની ચલમ માં નાખી તમ્બાકૂની માફક પીવાથી ફેર પડી જાય છે.

૩૯૦ ક્ષય:—ભાંગરાનું મૂળ અને સુંઠ સરખે ભાગે લઈ ખાંડી ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. આ ચૂર્ણ ૧૦ વાલ આદુના રસ અને સાકર સાથે મેળવી ચાટવું. એમ ૨૧ દિવસ ચાટવાથી ક્ષય મરી જાય છે.

૩૯૧ ક્ષય:—સુંઠ અને કાળાં મરી સરખે વજને લઈ વાટી ગોળ સાથે મોટા બેર જોવડી ગોળા વાળવી અને તે હમેશાં સવારમાં લેવી. ૨૧ દિવસ મુઘી લીધાથી ક્ષય નાશુદ થઈ જાય છે.

૩૯૨ ક્ષય:—અરકુસાનો રસ તોલો ૧ તથા મધ તોલો ૧૦ મેળવી દિવસમાં બે વખત લેવાથી ક્ષય નાશુદ થાય છે.

ઉપસંહાર.

આપણે દૈવપર વિશેષ આધાર રાખતા હોવાથી પુરુષાર્થ ગુમાવી બેસા છીએ. રોમના આરંભમાંજ ચાંપતા ઉપાયો લેવાથી રોગ આગળ વધતો અટકી જાય છે. ઉપાયના અભાવે અને આળસના પરિણામે રોગ ધીમે ધીમે ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી દુઃસાધ્ય થઈ પડે છે. એટલાજ માટે શાસ્ત્રકારોએ જણાવ્યું છે કે રોગનું નિદાન અને તેની ચિકિત્સા તરતજ થઈ જવી જોઈએ. કેટલાક તો વ્યાધિને મિત્ર ગણી અને લાંબા કાળ સુધી સંધરી રાખે છે અને જ્યારે તેજ મિત્ર શત્રુરૂપે બહાર પડે છે ત્યારેજ તેઓને દોડાદોડ કરવી પડે છે. પરિણામે પુષ્કળ ધનનો વ્યર્થ વ્યય થાય છે. માનસિક સ્થિતિને એવી બનાવવી કે રોગ આગળ વધવા ન પામે. તે સાથે આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ ઉપાયો ચોજવામાં આવે તો અત્યંત લાભ થઈ શકે ખરો. પ્રકાશક આશા રાખે છે કે ગુજરાતની ગૃહિણીઓ અને ગૃહસ્થો આ પુસ્તકનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી લેખકનો પરિશ્રમ સફળ કરશે.

વાચા !

વિદ્યા વિદ્વાસીએને ખાસ લાલ !!

આ બાળવૃદ્ધને ખાસ ઉપયોગી અને
જીવનને ઉચ્ચ બનાવનારું. 'રસદાયક+રત્નનિધિ' ।
ની સચિત્ર બીજી આવૃત્તિ, શ્રીયુત હિ. ગ.
અંગરિકાની પ્રસ્તાવના સાથે બહાર પડી ચૂકી
છે. છપાતાંજ ૫૦૦ પ્રત ઉપડી ગઈ !!! આજેજ
મંગાવો. મૂલ્ય રા ૩૧. લેખક અને પ્રકાશકઃ
વસણીકલાલ ગીરધરલાલ માદી એમ. એ.

સુરત સાહિત્ય સદન, વાણીઆશેરી, મુરત.
સુરતના જાણીતા એજન્ટઃ મેસર્સ લલ્લુભાઈ
નારણદાસ લીમડાચોક.

મુંબઈના એજન્ટઃ મેસર્સ વર્ધમાન એન્ડ
સન્સ. પાયધુની. મેસર્સ
એન. એમ. ત્રિપાઠી,
કાલ્યાદેવી. મેસર્સ વસનજી
પરમાનંદ એન્ડ કું. ૧
કાલ્યાદેવી.

દરેક શહેરના જાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંથી મળશે.

દરેક ધંધાના વેપારીને અગત્યનું.

ઈન્કમેટેક્સ સુપરટેક્સ અને
રીફંડ માટે, નીચે સહી કરનારને
ક્ષમ સોંપી ખાત્રી કરવી. ચોપડા
તપાસી ફારમ ભરાય છે. અને આ
કારણી થતી વખતે અપીલ રીવીઝ-
નમાં હાજર રહી એ કરને લગતું
સઘળું કામ હું કરી આપું છું

ઠેકાણું
હરીપુરા
ભવાનીવડ
સુરત.

}

નાથાલાલ લલ્લુભાઈ
વકીલના
ગવર્મેન્ટ સરટીફિકેડ ઓડીટર.
મુંબઈ ઇલાકાની સનંદ
ધરાવનાર

તાવને માટે અકસીર

દલાલનું

એચ્યુમીક્ષયર

વાપરવા ખાસ લલામણ છે.

જે દરેક જાતના તાવ જેવા કે મેલે
રીયા, એન્ફ્યુએન્સા, તાઢીઆ
ન્યુમોનીઆને એકદમ ઉતારી
દરદીને આરામ આપે છે.

મલવાનું ઠેકાણું.

સુરત સહેર અને જીલ્લામાં જુના અને નવજીતા

દલાલ પ્રેમર્સ

અંગ્રેજ દવા, સેન્ટ, સાયુ, કોલન વોટર
બંગેરે તાજા તેમજ સસ્તા વેચનાર.

ઠે. બરાનપુરી બાગળ-સુરત.

સુરત સાહિત્ય સદન

અન્યાવહિ!!!

દર વર્ષે ઉચ્ચ પ્રકારનું અવનવું વાંચન. જે પુસ્તકો બહાર પડી ચૂક્યાં. ત્રીજું તૈયાર થાય છે. સવા ચાર રૂપીઆમાં અમૂલ્ય વાંચન- 'વિશ્વજ્યોતિ'ના ગ્રાહકો માટે ચાર આનંદ પ્રવેશ શીના લેવામાં આવશે નહિં. ગ્રાહક નહિં થયા હો તો આજેજ લખો. નિયમો માટે અમારું છાપેલું કાર્ડ અડધા આનાની ટીકાટ બીડી મંગાવવા કૃપા કરશો. સાહિત્યની વૃદ્ધિ કરવામાં ગુર્જર પ્રજા જરૂર તત્પર થશે !

રમણીકલાલ ગીરધરભાઈ મોદી

તંત્રી-સુરત સાહિત્ય સદન.

વાણીઆશેરી, મહીધરપુરા-સુરત.

હિસ્ટીરીઆની અભ્યયન દવા.

ચેતનવટી.

હિસ્ટીરીઆ, મગજની નબળાઈ, ભૂત-
પ્રેતનું વળગાડ, વિદ્યાર્થી તેમજ
મગજમારી કરનારને

 'ચેતનવટી.' 

વાપરવાથી ચોક્કસ ફાયદો થાય છે.

ડબ્બી એકની કીંમત રૂ. ૨,
શોણિતશોધક ઓપીસ.

૨૮૨-૨૮૪ કાલ્યાણેવી ગેડ, મુંબઈ.

પહેલેજ દિવસે મરદાઈના મહાન
અમત્કાર ! ! !

મરદ મિત્ર લેપ

તાત્કાલીક. પાવર આપી શક્તિ સહવન
અને સતેજ બનાવે છે.

અર્થ સંસાર સુખ ભોગવવા લાગ્યેક બનાવે છે.

કીંમત શીશી ૧ ના રૂ. ૧૦.

અડધી શીશીના રૂ. ૫.

~~કામદેવ~~ કામદેવ પેદા કરનારી ~~ચાકુતિ~~

❀ મરદ મિત્ર ચાકુતિ. ❀

લોહી તથા વીર્યને સુધારી ગળ્યેલું પુરુષા-
તન પાછું લાવી અખુટ કાયમની શક્તિ આપે
છે. કીંમત શીશી ૧ ના રૂ. ૧૦. અડધી
શીશીના રૂ. ૫.

ફક્ત ત્રણ કલાકમાં પાવર આપતી

દવાનો ચમત્કાર !!!

અજીત વાજકરણ

કામ દીપન કરી વર્યસ્તંભન કરે
છે, ઘણી ભુખ લાગી તેજ વખતે ઘણો
ખોરાક હજમ કરે છે.

ગાળી ૧૦ ની ડબીના રૂ. ૭

ગાળી ૫ ની ડબીના રૂ. ૪

નાડીવૈદ્ય

નરભિરામ શામળ.

આંચ ઓફીસ, કાલબાદેવી, પોષ્ટ બોક્સ

નાં ૦ ૨૭૦૬, સુબર્ધર.

હેડ ઓફીસ-ઠાકોરદ્વાર, સરકારી તબેલા

સામે ૩૮-૮ એન.

મુંબઈ શહેરના મુંબા-
દેવીના ભરચક લતામાં પુરતી
સવડવાળું અને એકે અવાળે
વખણાયલું

ધો

સાબરકાંઠા બોર્ડી મ
હાઉસ.

અદ્ય સમયમાં બહોળો પ્રચાર પામેલું
સચિત્ર મુખપૃષ્ઠવાળું

‘વિશ્વજ્યોતિ’
માસિક

દર માસે આપની સમક્ષ અવનવી
સામગ્રી લઈ રજુ થાય છે. માસિકનો
ફેલાવો કરવો એ આપનાજ હાથમાં છે.
દૈન પ્રતિદિન ઉત્તમ કેટિના લેખો મેળ-
વવા સતત પ્રયાસ ચાલુ છે. આર્ટિપેપરનું
સચિત્ર પુરું પણ ખરેખર મોહક છે !!
આપ આહુક થશોજ કારણ વાર્ષિક રૂ-
ડા એટલે મહિનાના ફક્ત ૪૧ આના
સાહિત્ય સેવામાં ખર્ચવા ભારે નહિજ પડે.
આહુક ન હો તો વિના વિલંબ જણાવશોજ.
નમુનાનો અંક છ આનાની ટીકીટ ખીડી
મંગાવવા મે. કરશોજ.

રમણીકલાલ ગીરધરલાલ મોદી.

તત્રી-વિશ્વજ્યોતિ,

ચૌટાના પૂલની પાસે સુરત.

આરોગ્ય અને શક્તિના સોનેરી નિયમો.



“તમારું શરીર તમારા આત્મા
જેટલુંજ પવિત્ર છે”.
“આ રો અ ઉ ત મ સં પ તિ છે”.
“શુદ્ધ શરીરમાંજ શુદ્ધ મન વસે છે”.



૧. પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠો (૪ અથવા
૫ વાગે). આળસ કરી પથારીમાં પડી
રહેવું નહિ. શૌચ ઇત્યાદિ ક્રિયા દરરોજ
નિયમિત સમયેજ થવી જોઈએ.

૨. શુદ્ધ હવામાં ઓછામાં ઓછે
અડધો કલાક નિત્ય વ્યાયામમાં ગાળવો.
વ્યાયામને માટે પ્રાતઃકાળજ ઉત્તમ

એ. પ્રતઃકાળે તથા સાયંકાળે નસકોરાં વડે ૧૫થી ૨૦ વખત પ્રાણવાયુ અંદર ખેંચવો અને અપાન વાયુ બહાર કાઢવો. અઠવાડીઆમાં એકાદ વખત આખા શરીરે તેલ (ખાવાનું) ચોળવું.

૩. બહારની તેમજ અંદરની સફાઈ એ આરોગ્ય મેળવવાનું એક અગત્યનું સાધન છે. સફાઈથી મળ ચઢતો નથી, ગાંઠકી થતી નથી. સંચા સાફ રાખવાથી તે ઘણી મુદત સુધી ટકી શકે છે. ખાવળ અથવા લીમડાના દાંતણુ વડે દાંત સાફ કરવા. પ્રાતઃકાળના વ્યાયામ પછી જ્યારે શ્વાસક્રિયા મૂળસ્થિતિમાં આવે ત્યારે આંખ, નાક અને છાતી પર ઠંડુ પાણી છાંટવું. તે પછી શીતળ જળથી સ્નાન કરી હુવાલ વડે શરીર લૂછી સાફ કરવું.

૪. શરીરપર સ્વચ્છ વસ્ત્ર ઝોવી રીતે ધારણ કરવાં કે જેથી શરીરને શુદ્ધ વાયુ નિરંતર મળ્યા કરે. ગૂંચામડીની સાથે લાગેલું કપડું રોજ બદલવું બેઠંઝે.

૫. હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક નિયમિત સમયેજ લેવો. દરેક ગ્રાસને ખુબ ચાવવો. ફળ અને શાક વિશેષ પ્રમાણમાં વાપરવાં. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ મગજને શક્તિ આપે છે. રાત્રે વાળુ બહુ મોડું ન કરવું બેઠંઝે. કોઈપણ વસ્તુ વારં વારીએ અને અધિક પ્રમાણમાં ખાવી નહિ. અતિ ઉષ્ણ તથા અતિ શીત પીણાં સુખાકારીને હાનિ કરે છે. અતિ તીખા કે ખાટા પદાર્થો, તેમજ તમાકુ, ભાંગ, માંસ, દારૂ અને અન્ય માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

૬. અતિ ઝાંખા પ્રકાશમાં વાંચવું.
 નહિ. વાંચતી વખતે માથું ઉંચું રાખવું.
 પુસ્તકને માથાથી આસરે ૧૪ ઇંચ દૂર
 રાખી વાંચવું. પ્રકાશ ડાબી તરફથી
 ખલા પર થઈ પુસ્તક પર પડે એમ કરવું.
 વાંચતાં વાંચતાં થોડીવાર પછી પુસ્તકની
 બહાર બેઠું. તેમ કરવાથી આંખોને
 આરામ મળે છે. રાત્રે અને સવારે શુદ્ધ
 શીતળ જળથી આંખો ધોવી બેઠએ.

૭. રાત્રે સુતી વખતે પેટમાં ભાર
 ન હોવો બેઠએ. વહેલા સુવાની, તથા
 સુતી વખતે ચિત્તને પ્રસન્ન તથા આનંદમાં
 રાખવાની ટેવ પાડવી. સુવાનો સમય
 રાત્રિના દસ વાગ્યાથી મોડો ન હોવો
 બેઠએ. શાંત સ્થાનમાં એકલાજ સુવું.
 જ્યાંસુધી સારી ઉંઘ આવે ત્યાંસુધી સુવું.

(સાત કલાકથી ઓછું નહિ). અને સુતી વખતે ઉપર નીચેની ખારીઓ ઉઘાડી રાખવી.

૮. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભૂત, લવિષ્ય અને વર્તમાનકાળ વિષે ચિંતા, પ્રકૃતિના નિયમના ઉલ્લંઘનથી અને વિષયાસક્તિથી વ્યાધિ (ઉદ્ભવે છે) ઉત્પન્ન થાય છે.

૯. પ્રહાર્યસેવન, શુદ્ધજલ અને વાયુતું સેવન અને સૂર્યના પ્રકાશતું સેવન એ બધાં આદર્શ આરોગ્ય માટે જરૂરનાં છે.

૧૦. દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત (મુક્તાકંઠે) પેટ ભરીને હસવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે.

૧૧. નઠારા વિચારોને મનમાં સ્થાન ન આપો. અપશબ્દ જોલો નહિ, તેમજ કોઈ અવજો માર્ગે દોરનાર વિચાર તમારા મનને બગાડે નહિ એ અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખો.

૧૨. બંધુઓ ! ‘જીવન’ એક સંશ્રામ છે. આપણે વ્યાધિરૂપ શત્રુસામે યુદ્ધ કરવા હુમેશાં તત્પર રહેવું જોઈએ.

